vhs

Volkshochschule
Zirndorf

vhs
Oberasbach

Programmheft
Herbst-/Wintersemester
2014/2015

EFQM Member
Shares what works.

Berufsunfähigkeit

Kein Beruf ist ohne Risiko

Besonders günstige Beiträge für Azubis + Studenten

Berufsunfähigkeit kann jeden treffen

Können Sie sich vorstellen, plötzlich nicht mehr arbeiten zu können, weil ein Unfall passiert ist oder eine Krankheit Sie daran hindert? Jeder fünfte Arbeitnehmer scheidet heutzutage aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

Informieren Sie sich jetzt!

Vertrauensmann
Volker Schreiner
Telefon 0911 9994785
Telefax 0800 2875321016
Mobil 0176 1513012
Volker.Schreiner@HUKvm.de
Meisenstraße 14 A
90522 Oberasbach

Kundendienstbüro
Sabine Platzer
Versicherungsfachfrau
Telefon 0911 422201
Telefax 0800 2875321776
Sabine.Platzer@HUKvm.de
Hauptstraße 1
90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8.30–12.30 Uhr
Di. u. Do. 13.30–17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Volkshochschule Zirndorf

vhs Oberasbach

Arbeitsplan

Dieser Arbeitsplan wird mit Unterstützung der Inserenten erstellt. Bitte berücksichtigen Sie diese bei Ihrem Einkauf!

Programmheft Herbst-/Wintersemester 2014/2015

Impressum:
Auflage: ca. 8.000 Stück
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Volkshochschulen Zirndorf und Oberasbach
Layout, Satz und Anzeigen: PRO PUBLIC Grafik & Kommunikation GmbH, Zirndorf
Druck: Bollmann Druck GmbH, Zirndorf
Titelbild: Robert Baloiu

Übersichtskalendarium

2014

September

KW	36	37	38	39	40
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

Oktober

KW	40	41	42	43	44
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	**5**	**12**	**19**	**26**	

November

KW	44	45	46	47	48
Mo		3	10	17	24
Di		4	11	18	25
Mi		5	12	19	26
Do		6	13	20	27
Fr		7	14	21	28
Sa	1	8	15	22	29
So	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**

Dezember

KW	49	50	51	52	1
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	31
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

2015

Januar

KW	1	2	3	4	5
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	**4**	**11**	**18**	**25**	

Februar

KW	5	6	7	8	9
Mo		2	9	16	23
Di		3	10	17	24
Mi		4	11	18	25
Do		5	12	19	26
Fr		6	13	20	27
Sa		7	14	21	28
So	**1**	**8**	**15**	**22**	

März

KW	9	10	11	12	13	14
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

April

KW	14	15	16	17	18
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	
Sa	4	11	18	25	
So	**5**	**12**	**19**	**26**	

Mai

KW	18	19	20	21	22
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	**3**	**10**	**17**	**24**	**31**

Juni

KW	23	24	25	26	27
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

Juli

KW	27	28	29	30	31
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	**5**	**12**	**19**	**26**	

August

KW	31	32	33	34	35	36
Mo		3	10	17	24	31
Di		4	11	18	25	
Mi		5	12	19	26	
Do		6	13	20	27	
Fr		7	14	21	28	
Sa	1	8	15	22	29	
So	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**	

Unterrichtstage

Alle im Kalender mit schwarzem Balken markierten Tage sind unterrichtsfrei; ausgefallene Stunden werden nachgeholt. Für Wochenendseminare und Ferienkurse ist das Kalendarium nicht bindend.

Jetzt Isolierglas durch Wärmeschutzglas tauschen + sparen!

Glaserei Ruckert e.K.
Inh. Andreas Tillmann

Meisterbetrieb seit 1961
Schillerstraße 7
90522 Oberasbach
Tel.: 0911/69 29 94

www.glaserei-ruckert.de

• Reparatur-/Neuverglasungen • Dach-/Bauverglasungen • Ganzglastüren/ Duschkabinen • Dekorative Verglasungen • Bilder • Rahmen • Spiegel •

REINSCHAUEN LOHNT SICH!

PRO PUBLIC
Grafik & Kommunikation GmbH

IHRE WERBEAGENTUR VOR ORT:
Bachstr. 3 · Zirndorf · Tel. 0911/6 99 69 31
info@propublic.de · **www.propublic.de**

ERNTEN SIE DOCH EINFACH DIE FRÜCHTE UNSERER ARBEIT:

Logoentwicklung / Refresh · Geschäftsdrucksachen aller Art (Visitenkarten, Klappkarten, Briefbögen, Briefumschläge, Blöcke, Mappen, ...) · Anzeigengestaltung · Firmenfolder, Handzettel, Flyer · Mailings, Post- und Einladungskarten · Speisekarten · Kataloge, Prospekte, Broschüren · Aufkleber, Verpackungen Plakate, Poster (auch Großformate) · Fahnen, Werbeplanen, Banner, Displays · Firmen- und Leuchtschilder, Bautafeln · Fahrzeug-Beschriftung, Schaufenster · 3D-Werbemittel aller Art (z.B. Stifte, Tassen...) Elektronische Medien (PowerPoint, ...) · Internetauftritte aus einer Hand

Grußwort des 1. Bürgermeisters

Sehr geehrte Damen und Herren,

Bildung ist beileibe nicht nur in der Kinder- und Jugendzeit wichtig, sondern auch im Erwachsenenalter.

Und darum sorgt die Stadt Zirndorf für genau diese Bildungsangebote durch ein umfangreiches und auf alle Belange abgestimmtes Kursprogramm bei der Volkshochschule. Zugleich finanziert sie dieses Angebot zum großen Teil nicht nur über die Kursgebühren, sondern legt noch deutlich etwas „oben drauf".

Rund 100.000 Euro beträgt das Defizit der Volkshochschule im Jahr 2014. Diese Zahl ergibt sich aus dem vom Landratsamt genehmigten Haushalt der Stadt Zirndorf. Dieses Defizit hat der Stadtrat sicher nicht gerne hingenommen, aber auf Grund der bildungspolitischen Bedeutung der VHS akzeptiert.
Ich denke, dies ist ein deutliches Zeichen und wir alle sollten uns genau überlegen, wie viel uns Bildung „wert" ist, auch und gerade, wenn es um die Höhe von Kursgebühren geht.

Sie haben es in der Hand, das Angebot zu nutzen und Ihren Beitrag dafür zu leisten, dass dieses Angebot auch weiterhin bezahlbar bleibt. Bitte tun Sie das. Herzlichen Dank.

Freundliche Grüße aus dem Zirndorfer Rathaus

Thomas Zwingel
Erster Bürgermeister

Volkshochschule Zirndorf

Leitung: Gisela Schmörer

Geschäftsstelle: Sylvia Olejnik, Melanie Baumann
Schulstr. 4, 90513 Zirndorf
Tel. 0911 - 9 65 72 39
Fax 0911 - 6 00 39 02
E-Mail: vhs@zirndorf.de
Internet: www.zirndorf.de/vhs

Bürozeiten: 9:00 - 12:00 Uhr, donnerstags von 15:00 - 18:00 Uhr

Gisela Schmörer (Ltg VHS)

Sylvia Olejnik (Büro)

Melanie Baumann (Büro)

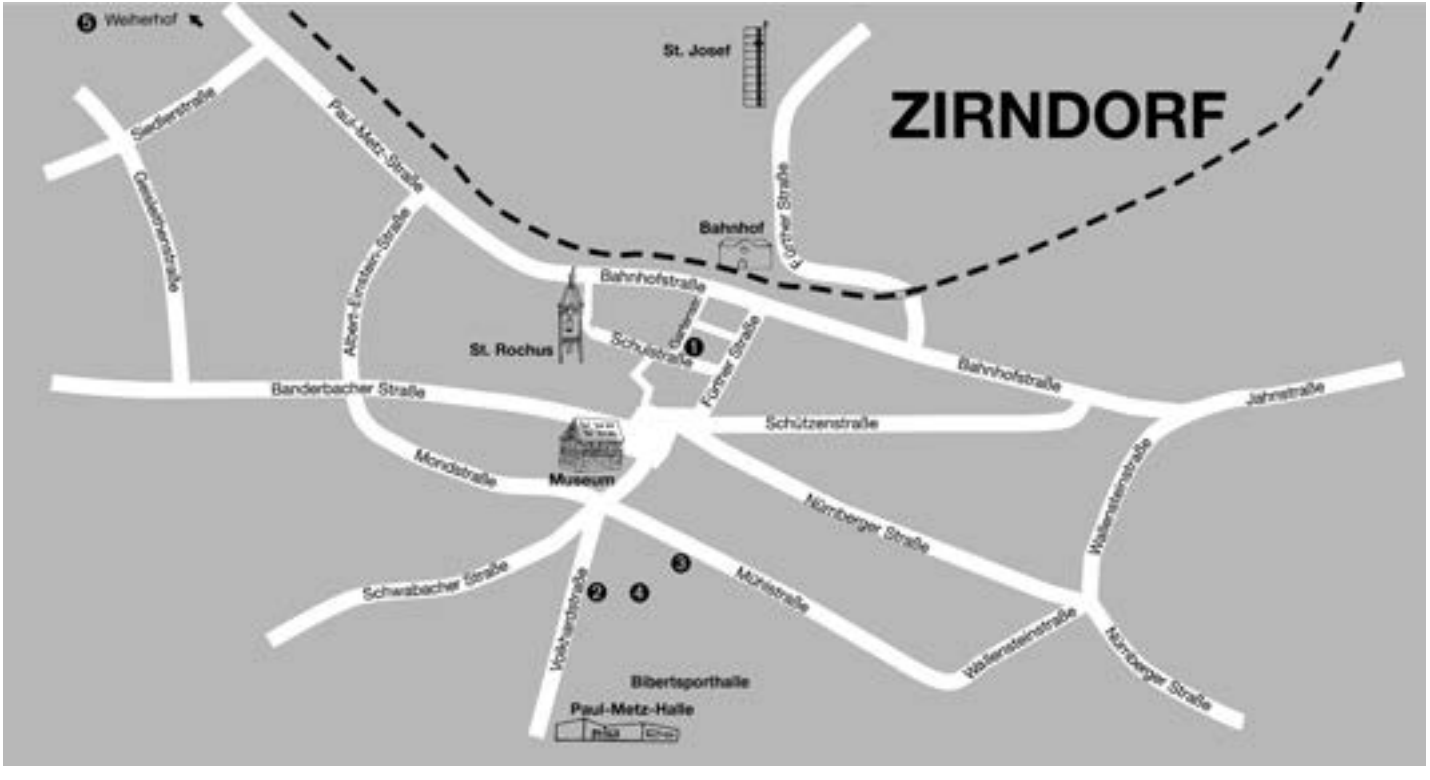
Ferienordnung für das Schuljahr 2014/15

Herbstferien:	27.10.2014 - 31.10.2014
Weihnachtsferien:	24.12.2014 - 05.01.2015
Faschingsferien:	16.02.2015 - 20.02.2015
Osterferien:	30.03.2015 - 11.04.2015
Pfingstferien:	26.05.2015 - 05.06.2015

Die Volkshochschule stellt sich auch auf Facebook vor.
Unser Profil wird ständig aktualisiert. Schaut doch mal rein, wir freuen uns über zahlreiche „Gefällt mir"-Klicks!
www.facebook.com/VolkshochschuleZirndorf

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder e-Mail ist ab Erscheinen unseres Programmheftes möglich, jedoch nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung.
Pro Person und Kurs bitte einen Anmeldeschein ausfüllen. **Auch für Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.** Geben Sie die Teilnehmerdaten und Bankverbindung bitte vollständig an. Unvollständig, fehlerhaft und nicht leserlich ausgefüllte Anmeldescheine und Anmeldungen ohne Bankverbindung können nicht bearbeitet werden.
Rücklastgebühren (3,00 EUR) der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.


ZIRNDORF
5 Weiherhof
St. Josef
Siedlerstraße
Paul-Metz-Straße
Cadolzburger Straße
Albert-Einstein-Straße
Bahnhof
Fürther Straße
Bahnhofstraße
St. Rochus
Schulstraße
Gabelsberger
Fürther Straße
Bahnhofstraße
Jahnstraße
Banderbacher Straße
Schützenstraße
Mondstraße
Museum
Nürnberger Straße
Wallensteinstraße
Schwabacher Straße
Volkartstraße
Mühlstraße
Wallensteinstraße
Nürnberger Straße
Bibertsporthalle
Paul-Metz-Halle

Ihre schriftliche Anmeldung wird nicht bestätigt. Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie rechtzeitig eine Absage.

Mindestteilnehmerzahl: Wird die Mindestteilnehmerzahl (12 Personen) nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesagt (eine Woche vor Kursbeginn) oder kann bei Zahlung eines Aufpreises bzw. einer Verkürzung der Laufzeit durchgeführt werden. **(siehe unter Gebühren)**

Höchstteilnehmerzahl: Im Interesse der Teilnehmer/innen und ihrer Lernerfolge kann auch eine Höchstteilnehmerzahl festgelegt werden. Gehen mehr Anmeldungen ein als Kursplätze zur Verfügung stehen, werden Wartelisten geführt bzw. können bei entsprechender Nachfrage Zusatzkurse eingerichtet werden, sofern dies aus räumlichen und personellen Gründen möglich ist.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Wenn Sie Barzahlung bevorzugen, können Sie Ihre Kursgebühr zu den Bürozeiten in der **Geschäftsstelle der Volkshochschule, Schulstraße 4** mit dem gleichen Anmeldeschein einbezahlen.

Gebühren: Sie betragen 4,50 EUR pro Doppelstunde, bei besonders aufwändigen Kursen wie z. B. im EDV-Bereich 6,15 EUR pro Doppelstunde.
Schüler, Studenten und Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen erhalten gegen Vorlage eines Ausweises oder eines entsprechenden Bescheides eine Gebührenermäßigung (30 %).
Bei Kinder- und Schülerkursen ist die Gebühr bereits ermäßigt angegeben. Bei Wochenend-, Tagesseminaren, Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Anpassen der Kursgebühr bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 12 (EDV-Kurse 10): Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Unterhalb dieser Teilnehmergrenze können jedoch Kurse für Kleingruppen mit erhöhter Gebühr eingerichtet werden. Es kommt eine Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Bei einer Kleingruppe mit 6 Teilnehmern verdoppelt sie sich zum Beispiel.

Rücktritt: Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich verpflichtet, die Kursgebühr zu entrichten. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist nur bis zu 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- EUR möglich. Nach dieser Frist kann ein Rücktritt nur bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 6 Wochen in nachgewiesenen Fällen einer längerfristigen Erkrankung oder eines Wegzugs erfolgen. Auch hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- EUR an.
Alle Rücktritte müssen schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle eingehen (per Brief, Fax oder E-Mail). Eine Abmeldung beim Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.

Haftung: Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Schäden jeglicher Art und Diebstählen. Bei Gruppenreisen und Exkursionen treten die Volkshochschulen nur als Vermittler auf. Im Übrigen gelten die „Allgemeinen Reisebedingungen des DVR“.

Bescheinigung: Auf Wunsch wird am Ende eines Semesters eine Bescheinigung über den regelmäßigen Besuch des Kurses ausgestellt.

Hausordnung: Die Volkshochschule ist in allen Unterrichtsräumen Gast. Die Teilnehmer/innen werden deshalb um größtmögliche Rücksichtnahme und Vermeidung von Schäden gebeten. Bitte beachten Sie das in Schulen und Vortragsräumen geltende Rauchverbot.

Studienreisen: Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§ 651 a ff. BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird den Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Handhabung: Der jeweilige Leiter der Veranstaltung handhabt die Hausordnung in den Kursen und sonstigen Veranstaltungen. Er kann Personen, die den Unterricht oder die Veranstaltung erheblich stören, von der weiteren Teilnahme ganz oder teilweise ausschließen. In diesem Fall hat der Teilnehmer keinen Anspruch auf Rückerstattung der bereits entrichteten Entgelte.

Veranstaltungsorte der VHS Zirndorf

❶ VHS-Räume, Schulstraße 4, Zirndorf
❷ Mittelschule Zirndorf, Volkardtstraße 5
❸ Grundschule 1 Zirndorf, Mühlstraße 14
❹ Kreativzentrum Zirndorf, Volkhardtstr. 3
❺ Weiherhofer Hauptstraße 23 (Keller)

Kennen Sie schon die Stadtbücherei Zirndorf?

Was gibt´s denn da?

Romane, Krimis, Thriller, Bestseller, Sach- und Fachbücher, Reiseführer, Bilderbücher, Comics, Zeitschriften, Tonkassetten, Hörbücher, Compact Discs, CD-ROM, DVD und vieles mehr. Alle Bücher und AV-Medien können kostenlos entliehen werden.

Und was ist noch so los?

Autorenlesungen, Diavorträge, Aufstellungen, Puppentheater, Vorlesenachmittage, Büchereirätsel, Malwettbewerbe, Führungen für Gruppen und Schulklassen, Bilderbuchkino und und und…

Schnelle Suche im Internet!

Als aktuellen Service bietet die Stadtbücherei den Buchkatalog im Internet. Unter **http:/www.zirndorf.de/buch** finden Sie alle 25.000 Medien der Stadtbücherei. Ist das gesuchte Medium zur Zeit ausgeliehen, besteht die Möglichkeit, sich per E-mail benachrichtigen zu lassen, sobald das Medium wieder ausleihbar ist. Schauen Sie doch mal rein!

Also dann, bis bald! Wir sehen uns in der Stadtbücherei!

Öffnungszeiten:	Montag u. Donnerstag	13.00 – 18.00
	Dienstag u. Mittwoch	13.00 – 17.00
	Freitag	8.30 – 12.30

Stadtbücherei Zirndorf • Banderbacher Str. 31
Tel. 09 11/9 60 60 69-0 • Fax 09 11/9 60 60 69-73
E-mail: stadtbuecherei@zirndorf.de

INHALTS-
VERZEICHNIS

SPEZIAL
Bildung für Alle

Sonderprogramme:

101 – 106C	Studien- und Erlebnisreisen NEU
127 – 128	Ernährung

Zielgruppenprogramme:

131	Für Frauen
144 – 158A	junge vhs (Details siehe Seite 15)
161 – 176	Für Senioren
188 – 194	Seniorenprogramm im Kreativzentrum

GESELLSCHAFT
Mitten im Leben

201 – 215	Rund ums Haus
216	Kommunikation NEU
219 – 220	Psychologie / Stressbewältigung
581, 582	Psychologie / Stressbewältigung NEU

BERUF
Wissen wie‘s geht

216	Kommunikation
303 – 312	EDV

SPRACHEN
In der Welt zuhause

401 – 402	Integrationskurs
413 – 418	Englisch
432 – 434	Französisch NEU
441 – 446	Italienisch
461 – 462	Spanisch
463	Türkisch NEU

GESUNDHEIT
Das Leben in Balance

502 – 522A / 531 – 536	Entspannung/Körpererfahrung NEU
527 – 570 / 571 – 576	Fitness
624	Tanz NEU
581 – 588 / 217, 220	Psychologie/Stressbewältigung NEU

(Details siehe Seite 38)

KULTUR
Der Sinn fürs Schöne

601 – 606	Nähen
607 – 618	Gestalten NEU
624 – 627 / 176	Tanz NEU
571 – 576	ZUMBA®

Machen Sie es sich doch einfach!
Sie packen nur noch Ihre Koffer, um alles andere kümmern wir uns — vom Preis- und Qualitätsvergleich bis zum Geheimtipp vor Ort.

Mit **über 450 Reisebüros** ist DERPART einer der führenden Reisevertriebe Deutschlands. Profitieren Sie davon!

Unsere langjährige Erfahrung macht uns zu Ihrem **kompetenten und objektiven Reisepartner.** Jederzeit. Testen Sie uns!

DERPART Reisebüro Zirndorf
Nürnberger Str. 24 · 90513 Zirndorf
Tel.: +49 (0911) 60 70 85
Fax.: +49 (0911) 60 22 55
e-mail: zirndorf@derpart.com
www.derpart.com/zirndorf

DERPART

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

- knackige Preise z.B. 1/4 Seite € 60,-
- Gestaltung inkl.
- schlaue Zielgruppe :·)

Näheres auch unter www.propublic.de

PRO PUBLIC
Grafik & Kommunikation GmbH

Darf es ein bis(s)chen MEHR sein!
Zirndorf
Tel. 0911/6 99 69 31 · Fax 0911/6 99 69 33

Das etwas andere Geschenk…
…ein Gutschein von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Studien- und Erlebnisreisen

101 2-Tage Busreise „Zum Adventanfang nach Salzburg“ EUR 129,00

Ewa Borowska-Gryc
Reiseveranstaltung, Reisevermittlung
Samstag, 29.11.14, 2 Tage

NEU

Der Advent mit den stimmungsvollen Weihnachtsmärkten und besinnlichen Adventkonzerten gehört unbestritten zu den allerschönsten Zeiten in der Mozartstadt Salzburg. Mit dieser herrlichen Stadt, die schon längst UNESCO-Weltkulturerbe ist, machen wir uns während dieser Reise vertraut. Aber nicht nur…
Zu den besonderen Punkten unserer Reise gehört ein Besuch in Oberndorf. Die Stille-Nacht-Kapelle, die wir besichtigen, steht auf der Stelle, wo früher die St. Nikolaus Kirche stand, in der 1818 im Rahmen der Christmette „Stille Nacht! Heilige Nacht!“ von Franz Xaver Gruber und Joseph Mohr uraufgeführt wurde. Beim Besuch im Museum des weltberühmten Weihnachtsliedes erfahren wir viel Interessantes sowohl zum Lied als auch zum Umfeld seiner Entstehung.

Reiseverlauf:
29.11.14 (Samstag)
06:45 Uhr Abfahrt in Fürth, bei der AOK, Ecke Gabelsberger- und Gebhardtstr. (in der Nähe U1-Station Fürth-Hbf)
7:00 UhrAbfahrt in Zirndorf, Haltestelle R-Bahn-Linie R11 - Kneippallee, Kreuzung Paul-Metz-Str. und Ohmstr.
7:20 Uhr Abfahrt in Nürnberg Langwasser-Süd bei der letzten U-Bahn-Station Ecke Glogauer- und Liegnitzerstraße (hinter der P+R-Anlage der Linie-U1)
Unterwegs Kaffeepause. Beim Busfahrer kann man auch Würstchen kaufen.
Nach der Ankunft eine ca. 3 Std. dauernde Stadtführung in Salzburg. Wir bewundern die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Dazu gehört auch die Besichtigung des Domes und die Fahrt mit der Standseilbahn auf die Festung Hohensalzburg. Nach der Führung - freie Zeit für den Stadtbummel, den Weihnachtsmarkt, das Zuhören der vor dem Dom singenden Chöre und für die individuellen Museumsbesuche. Manche von uns möchten vielleicht eine Weile in der wohl berühmtesten Einkaufsstraße Salzburgs verbringen, der Getreidegasse. Abends Zimmerbezug und gemeinsames Abendessen im Hotel.

30.11.14 (Sonntag)
Weitere Besichtigungen in der Mozartstadt. In allen Ecken und Winkeln verspürt man den Hauch längst vergangener Zeiten: die Epochen haben in Kirchen, Türmen, Fassaden, Balustraden und Emporen ihre Spuren hinterlassen. Ausgezeichnete Galerien und Museen wie das Museum der Moderne, das Rupertinum, Mozarts Geburtshaus, Mozarts Wohnhaus, das Salzburg Museum, das Dommuseum, das Barockmuseum oder das Spielzeugmuseum und die Residenz mit ihren Prunkräumen laden zu einer ausgiebigen Besichtigung ein.
Es gibt auch die Möglichkeit, an dem wunderschön musikalisch gestalteten Hochamt im Salzburger Dom um 10:00 Uhr teilzunehmen. Besichtigung der Stille-Nacht-Kapelle und des Stille-Nacht-Museums in Oberndorf runden unsere Reise ab. Rückkehr gegen 21:00 Uhr.

Folgende Leistungen sind im Preis enthalten:
- Fahrt in einem bequemen Fernreisebus mit Klimaanlage, WC, Video, Bordküche (Fa. Krieg in Pegnitz)
- 1x Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer in einer Pension in der Nähe von Salzburg. In jedem Zimmer befinden sich ein Bad/WC und ein Fernseher.
- 1x ca. 3 Std. Stadtführung in Salzburg inkl. Fahrt mit der Seilbahn auf die Festung Hohensalzburg

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Anmeldungen ab sofort!

Fortsetzung von Seite 11:

- 1x Abendessen im Hotel
- Geführter Ausflug nach Oberndorf mit der Führung in der Stille-Nacht-Kapelle und im Heimat Museum
- Insolvenzschutz

Reisepreis pro Person: 129,00 €. **Einzelzimmerzuschlag:** 20,00 €
Mindestteilnehmeranzahl: 32 Personen. **Anmeldeschluss:** 24. Oktober 2014

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

102 Schokoladenfestival in Tübingen — EUR 49,50

Lenz-Reisen
Donnerstag, 04.12.14

NEU

Das sehr reizvolle Universitätsstädtchen am Neckar präsentiert sich von seiner Schokoladenseite. Tübingen als Paradies für Leckermäuler. Nach den überwältigenden Erfolgen der Vorjahre gibt es das 9. Schokoladenfestival in der historischen Altstadt. Rund 100 Chocolatiers und Schokoladenmanufakturen präsentieren sich auf dem vorweihnachtlich geschmückten Markt, es wird vor Ort die Verarbeitung präsentiert, auch das Rösten von Nüssen, Kakaobohnen und der Kaffee, der Tübinger Schaumkuss und weitere Schoko-Kunstwerke entstehen.

Vormittags ausführliche Stadtbesichtigung mit Hölderlinturm, Rathaus, hübschen Altstadt-Gassen, Stiftskirche, Universität und einer heissen Tasse Schokolade unterwegs! Nach der Mittagspause genießen Sie süße Köstlichkeiten und Versuchungen in allen Variationen. **Preis pro Person** 49,00 Euro, Stadtführung inkl. Eintritt und einer süßen „Stärkung", Reiseleitung und Busfahrt.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Lenz-Reisen GmbH. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

103 Adventskonzert in Altötting — EUR 75,50

Lenz-Reisen
Sonntag, 14.12.14

NEU

Weihnachts-Gala mit dem Tölzer Knabenchor, Christian Wolff u.a.
Die aufwendigen Renovierungsarbeiten in der bekannten Wallfahrtskirche Altötting sind endlich fertiggestellt. Die traditionellen vorweihnachtlichen Veranstaltungen finden also wieder in der St. Anna-Basilika statt! Erleben Sie mit uns die einzigartige Atmosphäre dieser außergewöhnlichen Kirche mit folgendem Programm:
Die Alpenländische Weihnacht, Tölzer Knabenchor, Schauspieler Christian Wolff (Erzähler), Blechbläsersextett Ensemble Classique (mit Harfenistin) mit Advents-und Weihnachtsliedern/-musik.
Vor Konzertbeginn (16:00 Uhr) Gelegenheit zur Mittagspause (reserv. Plätze), geführter Stadtspaziergang (1. Std.), Zeit zum Bummeln über den Weihnachtsmarkt etc.
Preis pro Person 75,50 Euro inkl. 1 Konzertkarte 3. Kateg., Stadtführung, Reiseleitung und Busfahrt. **Zuschlag 2. Kateg.** 7,00 Euro / **1. Kateg.**12,00 Euro.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Lenz-Reisen GmbH. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

104 Silvesterfeier — EUR 65,00

Steidl-Reisen
Mittwoch, 31.12.14
Silvesterfeier Wirtshaus „Zur Sonne“ in Kottingwörth

NEU

Das Wirtshaus „Zur Sonne“ in Kottingwörth im Altmühltal erwartet Sie zur Silvesterfeier. Genießen Sie das Buffetabendessen und das gesellige Beisammensein bei Live-Musik. Um Mitternacht wird mit Sekt auf ein glückliches 2015 angestoßen, und Sie können sich nochmals an der Mitternachtssuppe stärken. Rückfahrt ca. 02:00 Uhr.

Leistungen:
- Fahrt im modernen Steidl-Reisebus
- Silvesterfeier, Buffetabendessen und Mitternachtssuppe
- 1 Glas Sekt um Mittagsnacht
- Live-Musik
- Steidl Silvesterüberraschung

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Steidl-Reisen. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

105 Wellness in Marienbad — EUR 189,00

Wellness im 4** Falkensteiner Hotel Marienbad**
Steidl-Reisen
Samstag, 17.01.15, 3 Tage

NEU

Ein Haus geprägt von historischem Flair, eingebettet in die Bäderarchitektur Marienbads. Es erwartet Sie eine gelungene Symbiose aus Jugendstil und modernem SPA- und Gesundheitsangebot. Die hauseigene Alexandra-Quelle steht für die lange und berühmte Kurtradition des Hotels. Das besondere Flair des Grand Spa Hotels Marienbad zeigt sich auch in den 160 komfortabel eingerichteten Zimmern und 4 Suiten, die durch Charme, Behaglichkeit und klare Linien bestechen. Mit einem maßgeschneiderten Gesundheitsangebot auf Basis der Heilkraft des Wassers in der hauseigenen Alexandra-Quelle helfen wir Ihnen, Ihr Wohlbefinden und die innere Balance wieder zu erlangen.

SPA- & Wellnessbereich auf 2.500 m²:
Poolbereich mit beheiztem Außen- und Innenpool, Aktiv- und Solepool, seperaten Therapiebecken; Saunabereich mit Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Kneipp-Tretbecken; Medical-Center mit Gesundheits- und Kuranwendungen (z. B. Physio-, Trockengas-, Elektro-, Sauerstoff-, Hydro-Colon-Therapie u.v.m. gegen Aufpreis) Beautyabteilung mit klassischen Kosmetikanwendungen, Verwöhnpaketen und Wellnessanwendungen (z. B. Pflegepackungen, Bäder, Massagen gegen Aufpreis); hauseigene Heilquelle Alexandra; Cardio-Fitnessraum / Gym, Solarium.

Leistungen:
- Transferfahrt im modernen Steidl-Reisebus
- 4 **** Falkensteiner Marienbad o. auch gleichwertig.
- 2x Übernachtung
- 1x Welcome Drink
- 1x Kaffee & Kuchen in der Lobby-Bar
- 1x festliches 6-Gang-Galamenü
- 2x leichter Mittagssnack mit Suppe, Salatbuffet, frischem Gebäck, Obst und einem warmen Gericht
- 1x mehrgängiges Wahlmenü
- freie Benutzung der 2500 m² großen Grand Spa Poollandschaft
- Badetasche im Zimmer mit Bademantel und Badetuch für den Aufenthalt
- Kofferservice im Hotel

Preis pro Person im DZ: 189,00 €
Preis im EZ: 229,00 €

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Steidl-Reisen. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Musical CHICAGO

NEU

Mögliche Reisetermine: 19.11.14, 10.12.2014 ABEND
Steidl-Reisen

106A	**Mittwoch, 19.11.14**	**EUR 79,00**
106B	**Samstag, 08.11.14**	**EUR 89,00**
106C	**Sonntag, 16.11.14**	**EUR 109,00**

CHICAGO ist eines der heißesten und aufregendsten Musicals, das der Broadway je erlebt hat. Nicht ohne Grund läuft diese mehrfach preisgekrönte Show, die unter anderem mit 6 Tonys ausgezeichnet wurde, seit 18 Jahren ununterbrochen in New York.

Die Show bietet eine leidenschaftliche Mischung aus Liebe und Lüge, Ruhmsucht und Eitelkeit, Betrug und Verrat, Sex und Verbrechen - garniert mit heißem Jazz und einzigartigen Tanzszenen im Lebensgefühl der 20er Jahre.

Bob Fosse gelang damit ein zeitloses Musical, das auf den ersten Blick verführerisch wirkt, dahinter aber eine Geschichte bietet, die mit bissigem Humor den Medien und unserer Gesellschaft den Spiegel vorhält.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Steidl-Reisen. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Ernährung

127 Italienisch Kochen (12 TN) — EUR 42,00

Pierpaolo Cicchetto
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 21:30 Uhr, 4x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen ist Italien, und die italienische Küche hat weit mehr zu bieten als nur Pizza und Pasta – italienische Spezialitäten sind von Region zu Region unterschiedlich, vielseitig und haben einige Überraschungen zu bieten! Für unsere kulinarischen Kurse werden wir uns von Südtirol bis nach Sizilien durchprobieren.

128 Italienisch Kochen — EUR 98,00

Anna Maria Foggetti
Dienstag, 07.10.14, 18:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Überblick über die italienische regionale Küche. Es werden italienische Menüs gekocht. Lebensmittelkosten anteilig. Geschirrtücher und Schürze und kleine Behälter mitbringen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Besuchen Sie uns im Feinkoststadl

Wir bieten Ihnen:

- eine große Auswahl an Käsespezialitäten
- Bio-Wurstwaren aus der Region
- Eine große Schinkenauswahl, z.B. Parma oder Südtiroler Schinken
- Regionale Spezialitäten, z.B. Kren und Honig aus Mittelfranken
- erlesene Weine und Obstbrände
- Italienische und Südtiroler Genüsse
- täglich frisches Holzofenbrot

Feinkost Stadl

Unser Service:

- Geschenkgutscheine
- Geschenkkörbe
- Käse und Schinkenplatten, u.v.m.

Öffnungzeiten:
Mo / Di / Do / Fr: 9.00 - 18.00 Uhr
Mi: 14.00 - 20.00 Uhr
Sa: 8.00 - 13.00 Uhr

Nürnberger Str. 37a · 90513 Zirndorf · Tel. 09 11/60 30 94

Spezial
Spezial und mehr

Zielgruppenprogramme

Programm für Frauen

131 Beckenbodenkräftigung (min. 10 TN) EUR 37,50

Irmgard Frey
Mittwoch, 08.10.14, 9:00 - 10:15 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Husten, niesen, lachen (k)ein Problem? Viele Frauen in jeder Altersgruppe haben Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden. Die Beckenbodenmuskulatur hat dabei eine wichtige Haltefunktion, dies zu verhindern. In diesem Kurs werden Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur entdecken und einfache Übungen zur Kräftigung und zur Entspannung dieser Muskulatur kennen lernen. Auch das Gespräch und Tipps für den Alltag werden nicht zu kurz kommen. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.
Anmeldung nur über Warteliste!

junge vhs: Detailliertes Inhaltsverzeichnis

Kursnummer	Titel
144	Fit für den Übertritt
152 - 154	Englisch für Kinder
155 - 156	Kinder in Bewegung
158 - 158A	Zumba Kids

Programm für Schüler

144 Fit für den Übertritt (12 TN) EUR 47,50

Elena Elischer-Hammer
Freitag, 10.10.14, 15:30 - 17:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Der Kurs ist für Schüler der 3./4. Jahrgangsstufe gedacht als Vorbereitung für den Übertritt zur Real- oder Gymnasialschule. Ziel des Kurses ist die Optimierung der individuellen Kenntnisse.
Der Kursstoff sowie Aufgaben und Übungen orientieren sich am Lehrplan der Grundschule.

Englisch für Kinder

152 The Kangaroo Group (min. 8 TN) EUR 36,00

Englisch für Kinder ab dem 2. Kindergartenjahr
Maren Walther
Dienstag, 30.09.14, 16:30 - 17:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
In unserer kleinen Gruppe machen wir uns zunächst spielerisch mit der Sprache vertraut. Wir singen, tanzen, rätseln und lernen Wörter aus den Bereichen Zahlen, Farben, Formen, Tiere, mein Körper, Kleidung, Zuhause, Familie, Schule, Jahreszeiten und Feiertage, etc. In Gruppen- und Wettspielen üben wir Verstehen und Aussprache. Beim Geschichten hören, Malrätsel lösen, Suchspielen etc. wenden wir das Gelernte an und vertiefen unseren Wortschatz .
Materialkosten 2,50 Euro sind im Kurs zu bezahlen.

153 The Dolphin Group (min. 8 TN) EUR 36,00

Englisch für Schulkinder der 2. Klasse
Maren Walther
Dienstag, 30.09.14, 15:30 - 16:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs ist für Kinder mit Vorkenntnissen. Wir lernen neue Wörter und üben uns im Lesen, Sprechen und Schreiben von einfachen Texten. In Liedern, Tänzen, Gruppen- und Wettspielen üben wir Aussprache und Wortschatz. Wir lösen Kreuzwort- und Zeichenrätsel, jagen Wörter mit der Fliegenklatsche, messen uns in Hüpf- und Wettspielen, lernen Leseregeln und lesen Geschichten.
Materialkosten: 2,50 Euro sind im Kurs zu bezahlen.

154 The Tiger Group (min. 8 TN) EUR 36,00

Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse
Maren Walther
Dienstag, 30.09.14, 14:30 - 15:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs ist für Kinder mit guten Vorkenntnissen aus Kindergarten und/oder Schule. Wir üben uns bei Gruppen- und Wettspielen im Lesen, Sprechen und Schreiben von einfachen Texten und Grammatikregeln. Durch Kreuzwort- und Zeichenrätsel erweitern wir den Wortschatz, jagen Wörter mit der Fliegenklatsche, lernen neue Redewendungen kennen und Sätze zu bilden, lesen Geschichten und spielen immer wieder gerne „Mister Wolf".
Materialkosten: 2,50 Euro sind im Kurs zu bezahlen.

Kinder in Bewegung

155 Mutter-Vater-Kind-Turnen (2 – 4 Jahre) (min. 10 TN) EUR 36,00

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 18.09.14, 14:30 - 15:30 Uhr, 12x
Hauptschule, Frankenstraße 8, Wintersdorf, Raum Turnhalle
Schon kleine Kinder haben viel Freude an der Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Eine abwechslungsreiche, wöchentlich neu gestaltete Stunde wartet auf euch. Wir laufen, springen, rutschen, balancieren und lernen verschiedene Geräte (z. B. Ball, Reifen, Seil und Großgeräte) und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Geschicklichkeit, Bewegungssicherheit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden entscheidend gefördert. Für den Erwachsenen und jedes Kind muss separat eine Anmeldung erfolgen!
(29.10.2014 kein Kurs)!

156 Kinderturnen (4 – 6 Jahre) (10 TN) EUR 30,50

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 18.09.14, 15:30 - 16:30 Uhr, 12x
Hauptschule, Frankenstraße 8, Wintersdorf, Raum Turnhalle
Bewegung macht Spaß, und durch neue Bewegungserfahrungen und Turnen lernen die Kinder ihren eigenen Körper besser zu beherrschen und einzuschätzen. Jede Stunde beinhaltet ein möglichst vielseitiges Angebot (Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit). Auch Sing- und Aufwärmspiele sind mit dabei. Die erste Kursstunde findet zusammen mit einer Betreuungsperson des Kindes statt.
Mitzubringen sind Sportbekleidung, Trinkflasche für die Trinkpause und Spaß!
(29.10.2014 kein Kurs)!

Anmeldungen ab sofort!

Zumba® Kids

158 Zumba® Kids Jr. (5 – 6 Jahre) (min. 12 TN) EUR 22,50

Eva Gross
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Freitag, 10.10.14, 15:00 - 15:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Die speziell für Kinder von 5 - 6 entwickelten Zumba® Kids Jr. Kurse sind energiegeladene Tanz- und Spielpartys mit kinderfreundlichen Choreografien und der Musik aus Mittel- und Südamerika: Hip Hop, Reggaeton, Cumbia, Salsa, Samba und vieles mehr. Die Kinder erkunden fremde Rhythmen und lernen neue Kulturen kennen. Hier können sie sie selbst sein, ihre Freunde treffen und sich zu altersgemäßer Musik bewegen. Auch die Eltern sind begeistert, welche Wirkung Zumba® Kids Kurse auf ihre Kinder haben: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumba® Kids Kurse sind die perfekte Lösung für Fitness mit der ganzen Familie, da es den Eltern einen guten Grund gibt, ebenfalls aktiv zu werden - für sich selbst, für ihre Kinder, für ein tolles Erlebnis für die ganze Familie. ZUMBA KIDS JR – DAS ULTIMATIVE PROGRAM FÜR DEN START IN DIE GESUNDE ZUKUNFT!
Am 12.12. und 19.12.2014 findet der Kurs nicht statt.
Anmeldung nur über Warteliste möglich!

Eva Gross

Mein Name ist Eva Gross und ich freue mich, Ihnen bei der VHS Zirndorf, Zumba Fitness, Zumba Kids & Zumba Kids Jr, sowie zeitgenössischs Pilatestraining, anbieten zu können.

Meine berufliche Laufbahn in der Gesundheits- und Fitnessbranche began 2004 in Düsseldorf und schloss mehrere anerkannte Ausbildungen sowie Weiterbildungen ein: Fitness Trainer B Lizenz, Rehatrainer, Koordinationstrainer, Trainer für Osteoporose- und Arthroseprävention, Trainer für Funktionsdiagnostik, Rückenfitnesstrainer, Group-Trainer (klassisches Aerobic, Bodystyling, Stretching) Fitness- & Aerobictrainer (inkl. Danceaerobic, sowie Stepaerobic), Pilates-Matwork-Trainer, Aqua Fitness Instructor B Lizenz.

Seit 2011 bin ich dazu ein lizensierter Instructor für Zumba Fitness Cardio Training, Zumba Kids & Zumba Kids Jr, sowie Aqua Zumba.

Mitterweile lebe ich im schönen Zirndorf und gebe ausschließlich Pilates & Zumba Kurse und versuche, dass beide Formate voneinader profitieren, sich gegeseitig ergänzen... Pilates-BODYSTYLING der besonderen Art, ein fließendes, effektives Ganzkörpertrainer, das auf die Bedürfnisse von heute ausgerichtet ist mit viel Balanceübungen, sowie Tanzelementen...Zumba Fitness Cardio Party -eine Tanz-Fitnessparty-mit keiner anderen Stunde vergleichbar, dank der kraftvollen Rhythmen aus Latin-und Südamerika hilft sie Kondition aufzubauen, überschüssige Kalorien zu verlieren und gibt Energie Groß und Klein :-)

Lernen Sie BEIDES kennen.

Ich freue mich, Sie in meinen Stunden begrüßen zu dürfen.
Ihre Eva Gross
Pilates- & Zumbatrainerin

Kurs 158A – ZUMBA® Kids 7 – 11 Jahre auf der nächsten Seite...

158A Zumba® Kids (7 – 11 Jahre) (min. 12 TN) EUR 31,50

Eva Gross
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Donnerstag, 02.10.14, 15:00 - 16:00 Uhr, 16x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Die speziell für Kinder von 5 - 6 entwickelten Zumba® Kids Jr. Kurse sind energiegeladene Tanz- und Spielpartys mit kinderfreundlichen Choreografien und der Musik aus Mittel- und Südamerika: Hip Hop, Reggaeton, Cumbia, Salsa, Samba und vieles mehr. Die Kinder erkunden fremde Rhythmen und lernen neue Kulturen kennen. Hier können sie sie selbst sein, ihre Freunde treffen und alles aus sich rausholen. Auch die Eltern sind begeistert, welche Wirkung Zumba® Kids Kurse auf ihre Kinder haben: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumba® Kids Kurse sind die perfekte Lösung für Fitness mit der ganzen Familie, da es den Eltern einen guten Grund gibt, ebenfalls aktiv zu werden - für sich selbst, für ihre Kinder, für ein tolles Erlebnis für die ganze Familie.
ZUMBA KIDS -DAS ULTIMATIVE PROGRAM FÜR DEN START IN DIE GESUNDE ZUKUNFT!
Am 11.12. und 18.12.2014 findet der Kurs nicht statt.

Konzept: Kreatives Gestalten – Förderung mit Spaß

Michaela Ulrich

Kindern und Jugendlichen den Zugang zu ihrer Fantasie zu erleichtern, den Glauben an Ihre eigene Schaffenskraft zu stärken, ihre motorischen Fähigkeiten zu erhöhen, ihr Wissen und ihr Selbstbewusstsein durch positive Erlebnisse zu vergrößern, erachte ich als großes Ziel meiner Arbeit .

Vorgehensweise: Oftmals versuche ich durch altersgemäße Trendthemen das Interesse der Kinder/Jugendlichen zu wecken. Nach diesem Einstieg ist es wichtig für mich, ein positives Erlebnis mit der eigenen Fantasie des Kindes zu schaffen.
Beim kreativen Gestalten informiere ich über die Techniken, lasse aber ansonsten dem Teilnehmer möglichst viel Raum und ermutige ihn, seine eigenen Vorstellungen umzusetzen.

Ergebnis: Durch ein positives Ergebnis im Zusammenhang mit der eigenen Fantasie wird das Kind / der Jugendliche selbstbewusster und glaubt auch an die eigene Schaffenskraft. Wissen wie Farbenlehre wird – ohne Leistungsdruck – sozusagen nebenbei erlernt und angewandt.
Bei einer fest zusammengestellten Arbeitsgemeinschaft wird zusätzlich durch das Erreichen des Gruppenzieles der Gemeinschaftssinn bzw. die Sozialkompetenz der Teammitglieder gesteigert.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Spezial
Spezial und mehr

Kreative Kinder

607 Perlenzauber ab 12 Jahren (min. 8 TN) EUR 9,00

Trendige Dekoration und bezaubernde Perlenengel
Michaela Ulrich
Dozentin für Kreativkurse/freischaffende Künstlerin
Samstag, 15.11.14, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Heute können Sie eine Technik erlernen, bei der aus Perlen, Glasstäben und Draht faszinierende Teelichthalter entstehen. Gerne leite ich Sie auch bei der Herstellung von Perlenengeln und -sternen an und bin Ihnen bei der Umsetzung Ihrer eigenen Kreationen behilflich. Die bezaubernden Engelchen können auch als Schmuckanhänger/Schutzengelchen gearbeitet werden und eignen sich auch hervorragend als Geschenk für einen lieben Menschen. Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung.
Michaela Ulrich Tel. 09101 / 53 64 0-2
Materialkosten: Bitte vor Ort bei der Kursleiterin bezahlen. Durch die individuelle Gestaltung ist eine exakte Materialpreisangabe vorab nicht möglich.
Richtwert: Perlenengel (flach) je nach Ausführung: ca. 3,00 - 4,00 €;
Teelichthalter: ca. 7,00 -10,00 €; Stern ca. 3,00 - 5,00; mit Drahtgerüst ab ca. 6,00 €.

615 Zeichnen und Entspannen ab 12 Jahren (min. 8 TN) EUR 18,00

bei Linienkunst und „Tangle“
Michaela Ulrich
Dozentin für Kreativkurse/freischaffende Künstlerin
Dienstag, 30.09.14, 18:30 - 20:00 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Diese innovative Kunstart fördert Entspannung, Konzentration, Motorik und Inspiration und es entstehen einzigartige Werke. Unbeschwert werden wir verschiedene Techniken kennenlernen und ausprobieren. – Keine Angst, hier gibt es nichts falsch zu machen, man muss weder zeichnen können noch ein erfahrener Entspannungsspeziallist sein, um an dieser leicht erlernbaren Methode Freude zu finden und sie später auch alleine fortzuführen. Nur wenige Utensilien wie Papier und ein paar Stifte werden benötigt, und selbst eine nervige Wartezeit beim Arzt oder zu einer anderen Gelegenheit kann als Entspannungsphase genutzt werden. Auch für Tagebuch-Schreiber und zur Anfertigung von eigenen Glückwunschkarten eine wunderschöne Ergänzungsmöglichkeit.
Material kann mitgebracht oder in einer Sammelbestellung im Kurs erworben werden. Wenn vorhanden, Feinliner und Permanentstifte in unterschiedlichen Stärken in der Farbe schwarz mitbringen (z. B. MICRON). Material bitte bei der Dozentin im Kurs bezahlen. Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung.
Michaela Ulrich Tel. 09101 / 53 64 0-2.

Anmeldungen ab sofort!

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Seniorenprogramm

161 English Conversation for Seniors KEY 2, Conversation Sem 6. EUR 47,50

Patricia Haimerl
Counselor
Dienstag, 30.09.14, 14:00 - 15:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Dieser leichte Konversationskurs bietet kurze Texte, interessante, teils spielerische Aktivitäten, kleine Ausschnitte aus Coursebook KEY A2, und Easy Readers.
Das Programm gibt die Möglichkeit das freie Sprechen auf unterschiedliche Weise und mit Muße Schritt für Schritt zu erproben, zu üben und zu verbessern. Themenvorschläge der Teilnehmenden sind willkommen und können abgesprochen werden. Regelmäßige Auffrischung von Grammatik und Hausaufgaben ergänzen den Unterricht.
Lehrbuch: Coursebook KEY A2, ISBN 978-3-06-02009-6.

162 Englisch Mittelstufe IX EUR 50,50

Georg Lämmermann
Montag, 29.09.14, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Eine intensive Wiederholung der Grammatik, Übungen zum Verstehen und Sprechen im Alltag und die Lektüre aktueller und literarischer Texte bilden den Mittelpunkt unserer Arbeit. Neuzugänge sehr willkommen.
Lektüre: Wird im Unterricht bekannt gegeben.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!

163 Englisch Mittelstufe XII EUR 48,50

Georg Lämmermann
Dienstag, 30.09.14, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Eine intensive Wiederholung der Grammatik, Übungen zum Verstehen und Sprechen im Alltag und die Lektüre aktueller und literarischer Texte bilden den Mittelpunkt unserer Arbeit.
Lehrbuch: A New Start, Refresher B2 (Cornelsen), ab Unit 8 A
Lektüre: The Grapes of Wrath (Penguin Readers)
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (1,00 EUR).
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!

175 Ich beweg' mich - Beweglich bis ins hohe Alter (12 TN) EUR 45,00

QiGong-Übungen speziell für Senioren und Seniorinnen
Johanna Zwager
Dienstag, 07.10.14, 14:15 - 15:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Mit dem Älterwerden gehen häufig einige körperliche und geistige Einschränkungen einher oder auch eine Minderung von Kraft und Ausdauer. Dies kann die Teilnahme und Freude am Leben beeinträchtigen. Die heilsamen, einfachen QiGong-Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin sind ein sanftes Training für den Bewegungsapparat, stabilisieren das Gleichgewicht und stärken die Organfunktionen. Die Übungen verbinden Atem, Körper und Vorstellungskraft auf harmonische Weise und schenken Entspannung, Vitalität und Freude und werden größtenteils im Sitzen praktiziert.
Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken.
Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

176 Tanzen ist Bewegung in Geschenkverpackung — EUR 54,00

Tanz mit! - Bleib fit!
Erlgard Roth
zertif. Tanzleiterin (Bundesverband Seniorentanz)
Dienstag, 23.09.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)

Erlgard Roth

Tanzen ist nicht nur für den Körper und die Seele gesund sondern auch für den Geist. Mit dieser einfachen Formel bringen Wissenschaftler zum Ausdruck: Tanzen erhält jung, verbindet Menschen, vermittelt Lebensfreude und bewegt ganzheitlich den Menschen. Das Tanzen ist mit oder ohne Partner möglich. Sie können alleine kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Tänze werden angesagt. Das Alter spielt keine Rolle.
Es werden die verschiedensten Tanzarten vorgestellt, z.B. Blocktänze, Kreistänze, Paartänze, Kontras, Squares, Quadrillen, 2 Paare in Gegenüberstellung, Trioletts, auch Gesellschaftstänze in geselliger Form sowie Rounds etc.
Worauf warten Sie noch? Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenprogramm im Kreativzentrum

Das sind wir!
Das Kreativzentrum ist eine Einrichtung der Stadt Zirndorf und bietet den Zirndorfer Bürgern ab 50 Jahren kostenlose Kurse (ausgenommen Sprachkurse, für die eine ermäßigte Gebühr bezahlt werden muss) mit verschiedensten Inhalten an. Diese sind jedoch keine „Unterrichtsstunden" im klassischen Sinn. Sie können also den Schulranzen daheim lassen und Prüfungsangst brauchen Sie auch keine zu haben. Bei uns geht es darum, in einer Gruppe von netten Menschen einem gemeinsamen Hobby nachzugehen oder etwas Neues dazu zu lernen, ganz spielerisch und ungezwungen. Hierfür sind unsere fachkundigen Gruppenleiter zuständig, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Es liegt also ganz an Ihnen, welche Ziele Sie sich innerhalb des Kurses stecken, durch die Zusammenarbeit in der Gruppe werden wir diese sicher erreichen. Denn bei uns ist in der Tat der Weg das Ziel, und auf ihm lernen wir nicht nur neue Freunde kennen, sondern erkennen auch, wie wir uns selbst verwirklichen.
Trauen Sie sich einfach und schauen Sie jederzeit bei uns vorbei! Es gibt in unserem Hause auch ein Internetcafe, eine Schreiberwerkstatt, ein Schachkurs, ein Strick-/und Häkelkurs, ein Gesprächskreis und einen Literaturkreis.
Wir bieten unseren Kreativen alljährlich einen Ganztagesausflug, eine Pilzwanderung, sowie eine Themenveranstaltung rund um die Orchidee und einen fränkischen Volkstanznachmittag an. Zusätzlich nehmen wir regelmäßig am Zirndorfer Adventsmarkt teil und veranstalten gemeinsame Weihnachts- und Faschingsfeiern.
Anmeldung: Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 / 9 65 73 25,
Leitung: Ute Little (mobil 0160 - 6 53 53 35)

In den bayerischen Schulferien ist unser Kreativzentrum geschlossen.

188 Zeichnen und Aquarellieren für Senioren — gebührenfrei

Karl Heinz Kühler
Mittwoch, 01.10.14, 9:00 - 11:15 Uhr, 10x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Mit zeichnerischen und malerischen Mitteln beschäftigen wir uns, angeregt von Kleingegenständen und Landschaften, Stillleben und individuelle Farb- und Bildräume zu gestalten. Zeichen- und Malutensilien sowie allerlei Papiere bitte mitbringen.

Anmeldungen ab sofort!

189 Seidenmalerei — gebührenfrei

verzaubert alle Sinne und erfreut Geist und Seele
Christine Claußnitzer
Mittwoch, 17.09.14, 13:30 - 17:30 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Verschiedene Seidenmaltechniken mit und ohne Spannrahmen. Es werden Tücher, Schals, Kissen, Bilder, auch fertige Seidentextilien bemalt (Blusen, T-Shirts, Bademantel, Krawatten). Neu im Programm: Nass-Filzen auf Seide.

190 Nähen für Seniorinnen — gebührenfrei

Bärbel Bachmann-Leitmeir (Kreativzentrum)
Damenschneidermeisterin
Dienstag, 30.09.14, 8:30 - 12:30 Uhr, 30x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
In netter, ungezwungener Atmosphäre nähen wir alles, was eine Frau zum Anziehen braucht: Jacken, Tops, Hosen und vieles mehr!

191 Basteln und kreatives Gestalten — gebührenfrei

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Mittwoch, 01.10.14, 14:00 - 18:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Haben Sie Sinn für Kreatives? Sie werden überrascht sein, wie riesengroß unser Fundus an Bastelmaterialien im Kreativzentrum ist. Sie können bei uns fündig werden und frei nach Lust und Laune kreativ werden. Gerne beraten wir Sie auch bei Ihren Gestaltungswünschen.
In diesen vier Stunden fertigen wir Deko für festliche Anlässe sowie originelle „Mitbringsel". Nutzen Sie die Zeit, sparen Sie Geld mit Handarbeit, die jedem gefällt.

Leiterin des Kreativzentrums:
Ute Little – Diplom Designerin (FH)

192 Töpferwerkstatt — gebührenfrei

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Montag, 29.09.14, 14:00 - 18:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Ein Kurs für alle ab 50 Jahren, die kreative Keramiken für Haus und Garten fertigen wollen. Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche stehen dabei im Vordergrund. Sie können sich auch Anregungen und Tipps aus dem umfangreichen Erfahrungsfundus der Kursleiterin holen. Kenntnisse im Umgang mit Ton sind nicht erforderlich.

193 Küchenzauber im Kreativzentrum — gebührenfrei

Koch -und Backrunde
Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Freitag, 10.10.14, 9:00 - 14:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Sie haben Spaß am Essen, Freude am Kochen und sind neugierig auf Neues? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Köstliche, einfache, der Jahreszeit entsprechende Gerichte werden Ihren Gaumen entzücken, und nicht nur den! Zusammen zaubern wir altbekannte und neuartige Gerichte mit einer Prise Spaß! Die Ernährung als Unterstützung für einen vitalen und gesunden Körper wird uns als Thema ebenfalls begleiten.

194 „Gewicht runter – Stimmung rauf“ gebührenfrei

Gemeinsam abnehmen!
Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Mittwoch, 01.10.14, 12:30 - 14:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Der spielerische Weg zum persönlichen Idealgewicht. Die Mischung macht´s mit Wellness, Yoga, Pilates, Ayurveda, Meditation, bewusste Ernährung u.s.w.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Wohngestaltung

201 Wohlfühl-Oasen schaffen mit Farbe, Stil und Licht (min. 7 TN) EUR 36,00

Astrid von Thun
Raumgestalterin
Samstag, 10.01.15, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
„Wir denken, wir prägen unsere Räume - dabei prägen unsere Räume uns..."
(W. Churchill)

Wie genau prägen uns unsere Farben, Materialien, Wohnstile und Licht?
Die richtige Wahl bewirkt Großes.

Seminarpunkt 1 - Die Macht der Farben
Ihre persönlichen Farben sind eine emotionale Angelegenheit und Ihr wichtigstes Mittel Ihr Zuhause harmonisch zu gestalten. Erleben Sie Wirkung von Farben und die Atmosphäre, die Sie damit erzielen können.
Im Praxisteil erstellen wir individuelle Farbcollagen.

Seminarpunkt 2 - Ihr persönlicher Wohnstil
Welcher Stil und welche Formensprache passen zu Ihnen? Der Weg zum individuellen Wohnkonzept führt nicht zu einem Stil, der derzeit en vogue ist, sondern zu dem, der zu Ihnen passt. Hier erhalten Sie Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen von Klassisch bis Avantgarde.
Im Praxisteil erstellen wir individuelle Stilcollagen.

Seminarpunkt 3 - Raum und Licht
Entdecken Sie wie Raumproportionen neben den Lichtquellen einen entscheidenden Einfluss auf unsere Stimmung und auf eine harmonische Raumatmosphäre haben.
Erfahren Sie Wichtiges zu:
- Raumstrukturen und Proportionen, Ordnung, Bedarfsanalyse z.B. von Eingangsbereich, Bad, Schlafzimmer, ...
- Lichtinszenierung wie in der Natur, funktionelle Beleuchtung
- Wie platziere ich Dekoration und arbeite mit Spannungsdreiecken?

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, (alte) Wohnzeitschriften. **Pause:** 12:00 Uhr-13:00 Uhr.

Rund ums Haus

213 Schadstoffe und Altlasten in Gebäuden und Wohnungen – ein zunehmendes Problem! (min. 9 TN) EUR 8,50

Uwe Dippold
Baubiologe
Mittwoch, 12.11.14, 19:30 - 21:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Wer ein älteres Gebäude besitzt, darin wohnt oder solch ein Haus oder eine Wohnung mieten oder kaufen möchte, sollte Bescheid wissen um die Schad- und Giftstoffe, die möglicherweise verbaut wurden oder vorhanden sind. Krebserregende Mineralfaserdämmstoffe, extrem brennbares und dann giftiges Polystyrol und PVC, Kleber und Spachtelmassen mit Asbestfasern oder PAK, giftige Weichmacher, Flammschutzmittel oder gesundheitsschädliche Holzschutzmittel - die Liste an möglichen Giften und Schadstoffen ist lang. Viele Jahrzehnte lang wurde nicht auf die Gesundheitsschädlichkeit verbauter Stoffe geachtet. Das rächt sich oft, wenn man ältere Gebäude und Wohnungen kaufen, mieten, renovieren oder modernisieren will.
Der Vortrag thematisiert die Vielzahl der Schadstoffe, ihr Vorkommen und ihre gesundheitsschädlichen Wirkungen. Es gibt Hinweise und Tipps, was man dagegen tun kann, wie man die Stoffe überhaupt finden kann und welche Materialien als unschädliche Alternativen vorhanden sind.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

214 Immobilien Käufer-Check: (min. 10 TN) EUR 6,00

Miete - Kauf? Alt - Neu? Stadt - Land? Haus - Wohnung - Grundstück?
Patrik Walter
Immobilienmakler
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Bei einer Immobilie, der Anschaffung des größten Vermögenswertes im Leben, werden oft zu emotional Entscheidungen getroffen. Die Anschaffung eines Autos, wo es um weit weniger Geld geht, wird meist gründlich geprüft, werden Testberichte gelesen.
Miete/Kauf: Wohnen muss jeder. Entweder bezahlen Sie die Immobilie Ihres Vermieters oder Ihre eigene ab. Wie viel Eigenkapital ist nötig und sinnvoll für die eigen genutzte Immobilie? Annuitäten-Darlehen, Bausparvertrag, Sonstige?
Alt/Neu: Was spricht für einen Altbau/Neubau? Grundsätzliches z.B. zur ENEV= Energieeinsparverordnung, Haustechnik, wichtig: Standortvorteile!
Stadt/Land: Fragen zur Infrastruktur in Stadt und Land. Evtl. Mehrbelastung durch Fahrtzeiten, Zweitauto, tolle Landschaft - Naturnähe??
Haus - Wohnung - Grundstück: Freist. Haus, Doppelhaushälfte, Reihenhaus, ETW = Eigentumswohnung und WEG= Wohnungseigentums- Gemeinschaft. Laufende Kosten bei einem Haus im Vergleich zu einer Wohnung.
Grundwissen Renovierung: Ein Haus im Vergleich zu einer Wohnung (z. B. Sonderumlage!). Auch erhalten Sie Infos über die erforderlichen Papiere/Unterlagen für den Immobilien-Kauf, die Sie notfalls anfordern sollten.
Eignen Sie sich diesen Wissensvorsprung an und vermeiden Sie Fehlentscheidungen.

Wer ist Patrick Walter?

1978
Gesellenprüfung: Handwerkliche Lehre als Zahntechniker
Tätig als Zahntechniker in mehreren Praxislabors bei Zahnärzten bis 1990

1991 - 2005
In großen Projekten im Kulturmanagement und in der Kunst tätig

2006
Mein Hobby „Immobilien" wollte ich im Alter von 50 Jahren noch zum Beruf machen.
Ausbildung an der Sparkassenakademie Landshut zum Immobilienmakler.

1980 - 2006
Über 30 Jahre eigene Bau-/ Sanierungsprojekte. Sehr große Erfahrung mit baulicher Substanz und der Realisierung von Baumaßnahmen.

2010 – *Lehrgang/Fortbildung, Gewerbeimmobilien bei der LBS in München*

Aktuell als Immobilienmakler bei der LBS Erlangen tätig.

2011 – *Gründung einer GmbH für die Vermietung eigener Objekte.*

2012 – *Beratung von privaten Immobilienverkäufern.*

Der Dozent ist Immobilien- & Bau-Experte. Sie bekommen hier wertvolle Tipps aus der täglichen Praxis.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

215 Immobilien leichter verkaufen – Verluste vermeiden (min. 10 TN) EUR 6,00

Patrik Walter
Immobilienmakler
Montag, 06.10.14, 18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Wer heute ein Auto gut verkaufen möchte, poliert es auf. Bei einer Immobilie, wo es um wesentlich mehr Geld geht, wird ein ordentliches Verkaufsoutfit oft sträflich vernachlässigt. Auch beim Verkauf einer Immobilie gibt es keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Gerade während der ersten Besichtigung entscheidet der Interessent, ob er womöglich größere Preisnachlässe verhandelt und den Kaufpreis drastisch reduziert. Häufig verlieren Verkäufer viel Geld, wenn das Erscheinungsbild der angebotenen Immobilie nicht passt. Dabei geht es nicht um das Vertuschen von Mängeln. Das wäre strafbar. Auch Gerüche und Licht spielen eine entscheidende Rolle.
Die Kaufinteressenten sind sehr kritisch.
Eignen Sie sich diesen Wissensvorsprung an. Besuchen Sie diesen Vortrag.

Rhetorik und Kommunikation

216 Bessere Kommunikation mit NLP-Techniken (min. 10 TN) EUR 22,00

Peter Dost
Licensed Trainer of Neuro-Linguistic Programming®
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
NEU
Wir kommunizieren täglich auf verschiedensten Wegen. Das Ziel guter Kommunikation ist, dass beim Gesprächspartner das ankommt, was wir sagen möchten. Gerade im persönlichen Gespräch, ob beruflich oder privat, können wir durch einfache Techniken die Qualität der Kommunikation erheblich steigern. Durch das Zusammenspiel von Körpersprache, genaues Zuhören und gezielte Sprache erreichen wir viel bessere Ergebnisse. Nachfragen helfen Missverständnisse zu vermeiden und bringen Erfolge.
Nutzen Sie bessere Kommunikation für den Beruf und im Privatleben!
Im Kurs wird eine 60-minütige Pause eingelegt.

Am Galgenbuck 10 - 90513 Großhabersdorf
Tel. 09105/99 06 83 - Fax 09105/ 15 13
Auch in Ihrer Nähe immer unterwegs!
Kühhorn
GmbH
Heizung · Lüftung · Sanitär · Elektro
Kältetechnik · Solar- & Photovoltaik
www.kuehhorn.de

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Psychologie / Stressbewältigung

217 Seminar für pflegende Angehörige/Familienmitglieder (10 TN) NEU **EUR 27,00**

Alexandra Günther-Bock
Entspannungspädagogin BTB, Ganzkörper Wellnesstherapeutin (TÜV-zertifiziert), Krankenschwester
Freitag, 10.10.14, 18:45 - 20:15 Uhr, 6x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs zielt darauf ab, die Pflege der Angehörigen angenehmer, einfacher und zielorientierter zu gestalten.
Er gibt Einblick in verschiedene Lagerungstechniken und Mobilisierungsmöglichkeiten. Rückenschonendes Arbeiten am Angehörigen und bei der Mobilisation.
Einblick in die verschiedene Gesundheitsprophylaxen wie Pneumonie, Dekubitus, Intertrigo etc. Einblick in die basale Stimulation.
Hygienische Maßnahmen bezüglich des Eigenschutzes in Bezug auf die Ausscheidungen.
Exkurs in das Thema, was der Pflegende für sich tun kann, damit er seine persönlichen Ziele nicht aus den Augen verliert. Kurzeitpflege, was steht dem Pflegenden zu.
Raum zur Ansprache von Themen, die sich aus der häuslichen Pflege ergeben können.
Individuelle Fragestellungen der Teilnehmer werden gern im Kurs berücksichtigt. Diese sollten vor Beginn des Kurses per Post oder per Mail an mich gestellt werden, um mir eine ausreichende Bearbeitungszeit zu ermöglichen.
Zielgruppe: Angehörige, die zuhause Familienmitglieder oder Freunde pflegen.

220 Mit Stress umgehen – vor dem Burnout **EUR 15,00**

Andrea Korn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 06.12.14, 13:00 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
NEU
„Ich bin im Stress“ hören wir fast täglich. Was steckt eigentlich dahinter? Was stresst uns und warum können wir aus der Stress-Spirale nicht aussteigen? Was raubt uns die Energie? Erfahren Sie an diesem Nachmittag, welche körperlichen und seelischen Auswirkungen Stress hat und finden Sie mit Hilfe vorgestellter Methoden und verschiedener praktischen Übungen heraus, was Ihre Art ist, auf Stress zu reagieren und wie Sie ihm begegnen können. Sie haben Gelegenheit, Ihren persönlichen Weg zur Veränderung und Bewältigung von Stress zu finden.

581 Schreckgespenst DEMENZ **EUR 4,50**

Gabriele Becker
Dienstag, 21.10.14, 15:00 - 16:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
NEU
Demenz macht Angst. Trotz der mittlerweile häufigen Aufklärung in den Medien stehen Menschen und ihre Angehörigen mit dieser Diagnose noch immer allein, oft sogar isoliert da. Ich möchte dazu beitragen, dass der Umgang mit der Krankheit offener, selbstverständlicher wird.
Inhalte des Nachmittags werden sein:
Erscheinungsformen und Ursachen; Erkennungsmerkmale; Abgrenzung zu anderen Krankheiten; Risikofaktoren; Vorbeugung.
Durch meine Tätigkeit als Altenpflegerin im ambulanten und stationären Bereich habe ich die praktische und alltägliche Erfahrung mit Betroffenen und ihrem Umfeld.
Es soll also bestimmt kein wissenschaftlicher Vortrag - den ich auch gar nicht halten kann - werden, sondern mehr ein Gespräch und Austausch.
Bei Interesse können an weiteren Nachmittagen noch andere Themen behandelt werden, zum Beispiel Umgang mit Betroffenen, praktische Gedächtnisübungen, Versorgungsmöglichkeiten…

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

582 Die Gesichter der Angst **EUR 15,00**

Andrea Korn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 22.11.14, 13:00 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

NEU

Woher kommen Ängste, wie können sie sich äußern und wie kann man damit umgehen? Ängste können unsere Kräfte mobilisieren aber auch lähmen, handlungsunfähig machen und uns in unserem Leben einschränken.
An diesem Nachmittag betrachten wir die Formen der lähmenden Angst - erforschen Ursachen und Möglichkeiten zur Gesundung. Mit Hilfe von Selbsterfahrungsübungen lernen Sie Lösungsansätze aus verschiedenen Bereichen für ein angstfreieres Leben kennen und können diese ausprobieren.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Beruf
Beruf und Karriere

Rhetorik und Kommunikation

216 Bessere Kommunikation mit NLP-Techniken (min. 10 TN) EUR 22,00

Peter Dost
Licensed Trainer of Neuro-Linguistic Programming®
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

NEU

Wir kommunizieren täglich auf verschiedensten Wegen. Das Ziel guter Kommunikation ist, dass beim Gesprächspartner das ankommt, was wir sagen möchten. Gerade im persönlichen Gespräch, ob beruflich oder privat, können wir durch einfache Techniken die Qualität der Kommunikation erheblich steigern. Durch das Zusammenspiel von Körpersprache, genaues Zuhören und gezielte Sprache erreichen wir viel bessere Ergebnisse. Nachfragen helfen Missverständnisse zu vermeiden und bringen Erfolge.
Nutzen Sie bessere Kommunikation für den Beruf und im Privatleben!
Im Kurs wird eine 60-minütige Pause eingelegt.

RECHTSANWÄLTE
BAUMGÄRTNER
PASEMANN
RUPPERT

Nürnberger Straße 29 - 90513 Zirndorf
Fon 0911 - 60 96 76
www.JURANAVIGATOR.de

Arbeitsrecht | Baurecht | Ehe-, Familienrecht
Erbrecht | Immobilien-, Grundstücksrecht
Inkasso | Markenrecht | Medizinrecht
Miet-, WEG-Recht | Schadensrecht
Verkehrsrecht | Versicherungsrecht u. a.

Mitglied der DANSEF und der
Arbeitsgem. in Dt. Anwaltsverein für Familien-,
Erb-, Arbeits-, Miet-, Verkehrsrecht
Kooperation: **STEUERBERATER** Danzer & Partner

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

EDV-Kurse

303 Einführung in die EDV mit Windows 7 und Word 2010 (min. 10 TN) EUR 88,50

Ingrid Weigand
EDV-Anwendungs-Trainerin
Montag, 29.09.14, 14:00 - 15:30 Uhr, 12x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum AII 07
Lernen Sie Tastatur und Maus zu bedienen, Dateien und Ordner zu verwalten, auf CD und USB-Stick zu speichern und einfache Texte einzugeben. Erfahren Sie, wie Sie das Internet sicher und effizient nutzen und E-Mails schreiben können. Wenn Sie weitere Informationen zum Kurs benötigen, erhalten Sie die Telefonnummer der Dozentin im Sekretariat der vhs. **Veranstaltungsort und -zeit unter Vorbehalt.**

304 Informationstermin für Kurs 305 gebührenfrei

Einführung in die EDV mit dem Notebook (Windows 8.1)
Ingrid Weigand
EDV-Anwendungs-Trainerin
Montag, 22.09.14, 16:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Hier werden die Kursthemen näher erläutert und es kann geklärt werden, ob der Kurs für Sie geeignet ist, Ihr Notebook funktionstüchtig ist und welche Software Sie für den Kurs benötigen. Bitte Notebook/Laptop/Netbook mitbringen!

305 Einführung in die EDV mit dem Notebook (Windows 8.1) (min. 10 TN) EUR 89,00

Ingrid Weigand
EDV-Anwendungs-Trainerin
Montag, 29.09.14, 16:00 - 17:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Sie besitzen ein Notebook (Laptop, Netbook), aber keine oder wenige EDV-Kenntnisse? Bringen Sie Ihr Notebook in den Kurs mit und lernen Sie Tastatur und Maus zu bedienen, Dateien und Ordner zu verwalten, auf CD und USB-Stick zu speichern und einfache Texte einzugeben. Erfahren Sie, wie Sie das Internet sicher und effizient nutzen und E-Mails schreiben können.
Wenn Sie weitere Informationen zum Kurs benötigen, erhalten Sie die Telefonnummer der Dozentin im Sekretariat der VHS, oder Sie besuchen den kostenlosen Vorbesprechungstermin am 22.9.2014 um 16:00 Uhr im Raum 4, Schulstr. 4 (bitte Notebook/Laptop/Netbook mitbringen). Hier kann geklärt werden, ob der Kurs für Sie geeignet ist, Ihr Notebook funktionstüchtig ist und welche Software Sie für diesen Kurs benötigen.
Im Kurs zu erwerbendes Lehrbuch: 17,60 EUR.

306 Word und Excel Kombikurs – Einführung (min. 8 TN) EUR 92,00

Manfred Annertzok
Freitag, 10.10.14, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum AII 07
Leicht verständliche Einführung in die EDV, die Textverarbeitung und die neue Bedieneroberfläche, der Umstieg von 2003 aus 2010 wird unterstützt. Keine Computerkenntnisse erforderlich, wir beginnen von Anfang an. Für jeden ist ein eigener Computer vorhanden. Wir arbeiten immer am PC. Grundwissen, Fachbegriffe lernen Sie spielend durch tägliches Benutzen.
Wir arbeiten und üben mit leicht verständlichen Aufgaben, die jedem nützen. Text eingeben, gestalten, Bilder bearbeiten, Glückwunschkarten, Einladungen. Ruhige, ausführliche Erklärungen. Mit Excel könne Sie schnell Tabellen erstellen, automatisch Berechnungen ausführen lassen und in Grafiken darstellen. Privat wie beruflich nutzbar. Berührungsängste sind nach dem Kurs verschwunden - keine Vorkenntnisse erforderlich - für jedes Alter geeignet.

Beruf
Beruf und Karriere

311 Windows 7 für Fortgeschrittene (mit Laptop) (min. 10 TN) EUR 89,00

Reinhold Forcher
Donnerstag, 02.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Dieser Kurs beschäftigte sich mit weiterführenden Anwendungsmöglichkeiten.
Sie werden einige interessante Tipps und Tricks erfahren, die Ihnen das Leben mit dem Computer erleichtern. Selbstverständlich wird auch Word 2007 oder 2010, soweit vorhanden, Bestandteil dieses Kurses sein. Internet und einige seiner vielen Möglichkeiten der Kommunikation sollen einen wesentlichen Anteil am Kursablauf haben.
Das Tempo bestimmen Sie, und Sie können gerne Ideen zur Kursgestaltung mit einbringen. Ich freue mich auf Sie!
Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen.

312 Windows 8.1 mit Laptop (min. 10 TN) EUR 89,00

Reinhold Forcher
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Windows 8 und 8.1 ist anders als der Vorgänger Windows 7.
Dieser Kurs soll Ihnen den Einstieg erleichtern und Sie gleichzeitig mit den wichtigsten Anwendungen vertraut machen. Internet mit seinen Möglichkeiten der Kommunikation wie Recherche, Mail und Programme, die Sie interessieren.
Des Weiteren werden wir, soweit vorhanden, mit Word wichtige und praktische Dokumente erstellen. Der Kurs geht ist speziell für Späteinsteiger gedacht und geht deshalb langsamer voran und richtet sich nach Ihren Vorgaben. Ich freue mich auf Sie.
Sie können im Kurs ein Lehrbuch erwerben: 15,60 EUR.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Mehrsprachigkeit macht schlau
Sprachen öffnen Türen: zum Gegenüber, zu anderen Kulturen, zur beruflichen Karriere. Der Europarat fordert jeden auf, zwei Fremdsprachen zu lernen – um auf diese Weise Europas kulturelle Vielfalt zu bewahren, aber auch um Europas wirtschaftliche Stellung in der Welt zu stärken. Die beruflichen Vorteile von Sprachkenntnissen sind auf den ersten Blick erkennbar: Sie ermöglichen den Austausch mit ausländischen Kunden, oft aber auch innerhalb der Belegschaft. Noch entgehen europäischen Unternehmen im Schnitt 100.000 Euro pro Jahr, weil Verträge aufgrund fehlender Sprachkenntnisse nicht zustande kommen. Sind sie jedoch ausreichend vorhanden, sind Sprachkenntnisse ein wesentliches Plus für die Firma wie für den Einzelnen in seiner persönlichen Karriere. Den zweiten Vorteil der Mehrsprachigkeit erkennen ForscherInnen erst seit kurzem: Sie macht schlau und hält gesund. Bei Kindern fördert Mehrsprachigkeit die kognitive Entwicklung, bei Erwachsenen hält sie die Gehirnzellen wach und lebendig. NeurowissenschaftlerInnen stellten jüngst fest: Kein Medikament kann Demenzerkrankungen ähnlich lange verzögern wie Mehrsprachigkeit. In einer fremden Sprache zu plaudern, hält das Gehirn fit.
Sprachkurse bei der vhs Zirndorf: Das Plus für beruflichen Erfolg, kulturelle Einblicke und geistige Gesundheit.

Integrationskurse

401 Integrationskurs 10 - 1 (Basiskurs 1) EUR 175,00

Martina Ebert
Montag, 29.09.14, 8:30 - 11:30 Uhr, 25x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

402 Integrationskurs 10 - 2 (Basiskurs 2) EUR 175,00

Martina Ebert
Dienstag, 11.11.14, 8:30 - 11:30 Uhr, 25x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Diese Deutschkurse sind speziell auf die Bedürfnisse und Erwartungen von Zuwanderern ausgerichtet. In kleinen Gruppen und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, wie man sich im deutschen Alltag zurechtfindet. Nach 9 Monaten führt dieser Kurs zur Niveaustufe A2/B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.
Unterrichtszeit ist täglich von 8:30-11:45 Uhr.
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 - neue Ausgabe (Kursbuch + Arbeitsbuch).

Gebühren für alle Integrationskurse:
- Für Berechtigte: 1,20 Euro pro 45 Min, also 120,00 Euro pro Modul.
- Sozialhilfe- bzw. Hartz IV-Empfänger oder „Härtefälle“ werden auf Antrag von den Kosten befreit.
- Selbstzahler: 175,00 Euro pro Modul.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Englisch

Do you speak English?

413 Englisch für Fortgeschrittene – fast noch für Anfänger (min. 10 TN) EUR 81,00

Reinhard Zielke
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Dieser Kurs ist der Anschlusskurs des vergangenen Wintersemesters. Der vorgegebene Inhalt unseres Buches wird meist vernachlässigt, da wir eigene Texte bearbeiten, dabei unser Vokabular mächtig ausbauen und eingehend grammatikalische Strukturen einüben. Darüber hinaus soll vermehrt das freie Sprechen geübt werden.

414 Englisch für Wiedereinsteiger II/1 (min. 12 TN) EUR 67,50

Bernd Ströhlein
Dienstag, 30.09.14, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Für Teilnehmer mit ca. 2-3-jährigen Vorkenntnissen aus Schule oder VHS, die auch länger zurückliegen können. Wir wiederholen und erweitern Wortschatz, Sprachgebrauch und Grammatik und fördern Gesprächspraxis und Hörverstehen. Neuzugänge sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Fairway Refresher B1 ab Lektion 1 (Klett-Verlag).
Neuzugänge sind herzlich willkommen.

416 Englisch - Mittelstufe XI (min. 12 TN) EUR 68,50

Georg Lämmermann
Dienstag, 30.09.14, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In diesem Kurs mit viel Gesprächspraxis können Sie Ihre Kenntnisse, die Sie in der Schule oder VHS erworben haben, rasch wieder auffrischen. Fortsetzung des mehrjährigen Kurses, dessen Absolvierung aber keine Voraussetzung ist.
Lehrbuch: A New Start, Refresher B2 (Cornelsen), ab Unit 7 B.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (1,00 EUR).

417 English for Advanced Learners - Aufbaustufe 1 (min. 12 TN) EUR 70,50

Georg Lämmermann
Mittwoch, 01.10.14, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Besonders die Lektüre aktueller Texte, die Erweiterung des Wortschatzes, die Wiederholung der Grammatik und die Förderung der idiomatischen Ausdruckweise sind die Kernpunkte unserer Arbeit. Join us and have fun!
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

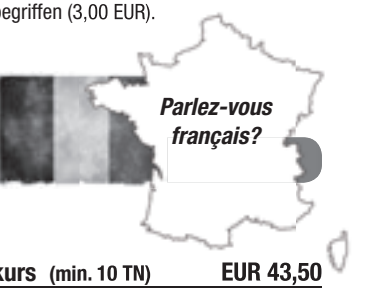
Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

418 English Conversation Practice (min. 12 TN) EUR 70,50

Georg Lämmermann
Montag, 29.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
We'll be discussing everyday subjects as well as reading interesting newspaper articles (mainly dedicated to life in Great Britain and the USA) and doing some vocabulary exercises. Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).



Französisch

432 Französisch Kommunikation – Crashkurs (min. 10 TN) EUR 43,50

Eric Juteau
Französischlehrer
Samstag, 08.11.14, 10:30 - 13:30 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
NEU
Einfach lernen durch die Anwendung von Strukturen, Vokabeln und Grammatik direkt in der Kommunikation, mit persönlicher und individueller Gehörbildung und Gehörtraining: sprechen, fragen, antworten, praktizieren, kommunizieren...

Eric Juteau

Zu meiner Person: *Nach Abschluss meines Studiums (Recht und Wirtschaft) 1995 widmete ich mich ausschließlich dem Studium der Musik und des Dirigierens. Wenige Jahre später legte ich in verschiedenen Musikhochschulen meine Abschlussprüfungen mit Auszeichnung ab. In Frankreich war ich als Assistent und Dirigent zahlreicher Orchester tätig.*
Mein Interesse für die deutsche Sprache und Kultur führte mich 2004 nach Deutschland.
Dort übernahm ich die Leitung verschiedener deutscher Orchester, bevor ich mich ganz der Gründung der Kapella 19 widmete. Insgesamt war ich für die erfolgreiche Organisation und musikalische Leitung von 70 Konzerten in beiden Ländern verantwortlich.
Vergangenes Jahr wurde ich vom Verlag Ries und Erler in Berlin mit der Herausgabe sämtlicher Sinfonien von Étienne-Nicolas Méhul beauftragt. Die Publikation ist für Ende dieses Jahres vorgesehen.
Seit 10 Jahren bin ich als Französischlehrer in verschiedenen Schulen (Institut Francais, Bildungszentrum, Arena Lingua, Volkshochschulen...) in Deutschland tätig. Dank meiner umfassenden musikalischen Kenntnisse und meinem starken Interesse für Sprache und Pädagogik (25 Jahren Erfahrung) habe ich während meiner Tätigkeit eine Lernmethode für Deutsche, die Französisch lernen möchten, selber entwickelt. Diese basiert auf der persönlichen und individuellen Entwicklung der Gehörbildung in Verbindung mit Wörtern, Klängen, Grammatik, Bausätzen, Gehörtraining und Kommunikation.

Anmeldungen ab sofort!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

433 Französisch - Mittelstufe XII (min. 12 TN) EUR 70,50

Georg Lämmermann
Montag, 29.09.14, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In diesem Kurs wollen wir vor allem die Sprechfertigkeit verbessern, Grammatik wiederholen sowie aktuelle Texte lesen und diskutieren. Gelegentlich sehen wir uns auch französische Videofilme an.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

434 Avec Plaisir – Französisch Aufbaustufe 1 (min. 12 TN) EUR 70,50

Georg Lämmermann
Mittwoch, 01.10.14, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Textes sur la civilisation française et la vie quotidienne, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation - un peu de tout!
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

Italienisch

441 Italienisch für Anfänger (min. 9 TN) EUR 84,00

Daniela Sandrini Retzlaff
Dienstag, 30.09.14, 8:45 - 10:15 Uhr, 14x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Sie lieben es Ihren Urlaub in Italien zu verbringen und sich mit den Einheimischen zu unterhalten? Dann erwarte ich Sie mit Freude in unserem Kurs.
Lehrbuch: Espresso 1 ab Lektion 1

444 Italienisch Mittelstufe (min. 12 TN) EUR 67,50

Anna Maria Foggetti
Mittwoch, 01.10.14, 18:15 - 19:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Dies ist die Fortsetzung des Kurses Insieme A2B. Wir wiederholen und erweitern Grammatik und Wortschatz. **Lehrbuch:** Insieme A2B.

445 Aufbaukurs, Konversationskurs (min. 12 TN) EUR 67,50

Daniela Sandrini Retzlaff
Donnerstag, 02.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
In dem Kurs, der sich an fortgeschrittene Teilnehmer wendet, stehen neben dem Lesen von Lektüren Texte aus Zeitungen und Zeitschriften im Mittelpunkt. Daneben werden italienische Lieder erlernt und das freie Sprechen durch Erzählungen und Konversation zu aktuellen Themen gefestigt. Grammatikwiederholungen bilden einen weiteren Bestandteil dieses Kurses. **Arbeitsbuch:** Arte e cucina.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Spanisch

461 Spanisch Grundstufe A1 (min. 10 TN) EUR 54,00

Mario Junior Garcia Chambi
Student
Donnerstag, 02.10.14, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Hier erfahren Sie Wissenswertes über typische Alltagssituationen und Verhaltensweisen in der spanischsprachigen Welt. **Lehrbuch:** „Caminos neu A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

462 Spanisch Fortsetzungskurs (min. 8 TN) EUR 101,50

Mario Junior Garcia Chambi
Student
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Dieser Kurs ist die 4. Fortsetzung für „Spanisch für Anfänger“. Grundkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich. ¡Nuevos integrantes son Bienvenidos!
Lehrbuch: „Caminos neu A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag. Ab Lektion 9.

Mario Junior Garcia Chambi

Hallo, liebe Freunde der VHS! Mein Name ist Mario García. Ich bin 27 Jahre alt und in Lima, Perú geboren. Mittlerweile lebe ich seit über 5 Jahren in Deutschland.
Zur Zeit studiere ich an der IFA in Erlangen Übersetzen und Dolmetschen, was mir viel Spaß macht, da ich gerne Fremdsprachen und neue Kulturen kennen lerne.
Ich freue mich darauf, Ihnen in diesem Kurs die spanische Sprache von Anfang an näher zu bringen und einen kleinen Einblick in die spanisch sprechende südamerikanische und peruanische Kultur geben zu können.
Ich würde mich freuen, Sie in meinem Kurs als neuen Teilnehmer begrüßen zu können.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Türkisch

463 Türkisch für Anfänger/innen Stufe A1.1 (min. 12 TN) EUR 72,00

Hasan Emirleroglu
Montag, 29.09.14, 18:30 - 20:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

NEU

Wir beginnen ab Lektion 1 und werden kurze Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und sprechen lernen.
Der Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet.
Lehrwerk: Güle Güle, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-005234-9 (Lehrbuch)
ISBN 978-3-19-015234-6 (Arbeitsbuch)

Hasan Emirleroglu

MERHABA-HALLO

Ich bin Hasan Emirleroglu, komme aus der Türkei und habe in Istanbul studiert. Seit langer Zeit arbeite ich als Türkischlehrer und seit 5 Jahren unterrichte ich in Nürnberg, Erlangen und Umkreis türkische Sprache und Kultur. Ich möchte euch gerne die türkische Sprache und Kultur näher bringen, damit ihr eure türkischen Bekannten, Nachbarn oder Kollegen besser verstehen könnt.
Oder euer nächster Türkeiurlaub noch entspannter wird.

Ich freue mich auf Euch!

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Detailliertes Inhaltsverzeichnis: Gesundheit und Fitness

Kursnummer	Titel
502	Progressive Muskelrelaxation NEU
507 – 507 A	Autogenes Training
510 – 515	Yoga
521 – 522 A	Pilates
531	Entspannung mit Bauchtanz NEU
532 – 536	Qi Gong
537 – 540	Rückenfit
545 – 547 A	Rückenfitness
541 – 541 A, 544	Wirbelsäulengymnastik
543, 550 A – 553	Fit
548	Aerobic NEU
557	Gymnastik bei Hüftproblemen
557 A	Bauchmuskeltraining
558	Osteoporose-Gymnastik
506 -570	Nordic Walking
176	Tanz / Seniorenprogramm
624	Tanz NEU
571 – 576	Zumba
217, 220	Wege zur Gesundheit NEU
583	Dorn-Methode
584	Reiki
585	Quantenheilung
586 – 588	Meditation

Hinweis zur Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden.

In unseren Gesundheitsangeboten orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Die Qualitätskriterien der vhs Zirndorf unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention bundesweit für die meisten gesetzlichen Krankenkassen Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit. Das entsprechende Prüfverfahren für jeden einzelnen Kurs ist jedoch sehr aufwändig. Deshalb wurde mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband eine Übergangsregelung vereinbart. Bis zum Sommer 2015 soll ein für Volkshochschulen praktikableres Verfahren erarbeitet werden, bis dahin gelten die bisherigen Vereinbarungen.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Gerne stellen wir Ihnen wie bisher kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe von Kursdauer, Kursgebühren und Kursleiterqualifikation aus, insofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir (auch online) nicht aus, den damit verbundenen zusätzlichen Verwaltungsaufwand kann unsere vhs nicht leisten.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Schluss mit Rückenschmerzen
Jeder dritte Deutsche hat Probleme mit seinem Rücken. Mal sind Nerven eingeklemmt oder Wirbel ausgerenkt, mal Nacken und Schultern verspannt. Aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden bereits unter Haltungsschäden.
Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden.
Die Volkshochschulen bieten viele Kurse an, die den Rücken und seine Muskulatur kräftigen: von der speziellen Wirbelsäulengymnastik über Aquajoggen bis hin zu Nordic Walken. Auch Tänze oder Aerobic bauen die Muskulatur auf. Ideales Training für Menschen mit Rückenproblemen sind z. B. Yoga, QiGong und Pilates. Diese Techniken bauen Stress ab und nutzen Bewegung als Mittel, um auch das Denken zu verändern.
Die vhs Zirndorf bietet eine große Bandbreite an Bewegungskursen. Qualifizierte KursleiterInnen fördern in kleinen Gruppen den selbstständigen Umgang mit der eigenen Gesundheit. Die große Auswahl bietet mit Sicherheit den Kurs, der Ihnen Spaß macht. Und das ist das Entscheidende: Sie werden sich im Alltag nur für die Bewegungsart auf Dauer Zeit nehmen, die Ihnen Freude macht.

Progressive Muskelrelaxation

502 Progressive Muskelrelaxation und Atem-Entspannung (10 TN) EUR 36,00

für einen ausgeglichenen Alltag und ein entspanntes Leben
Alexandra Günther-Bock
Entspannungspädagogin BTB, Ganzkörper Wellness-therapeutin (TÜV-zertifiziert), Krankenschwester
Freitag, 10.10.14, 17:00 - 18:30 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

NEU

Progressive Muskelrelaxation
Die Methode der Progressiven Muskelrelaxation wurde von Edmund Jacobson als Instrument der allgemeinen Prophylaxe entwickelt. Seine Studien dazu begannen im Jahr 1936. Ausgangspunkt waren die Beobachtungen, dass Spannung und Anstrengung sich grundsätzlich in einer Verkürzung von Muskulatur ausdrückt. Damit ist die Entspannung das direkte physiologische Gegenteil. Gelingt es, die Muskulatur zu entspannen, so wirkt sich dies direkt positiv auf das Körpergefühl und das Seelenleben aus.

Atem-Entspannung
Die Atmung spielt im Entspannungsverfahren eine zentrale Rolle. Es ist wichtig, den Atem bewusst zu spüren und ihn intensiv wahrzunehmen. Dieser versorgt uns nicht nur mit dem nötigen Sauerstoff, den wir zum Leben benötigen, sondern hilft uns auch bei der Entspannung.
Die bewusste Atmung normalisiert und beruhigt unser Nervensystem, welches immer auf Alarmbereitschaft geschaltet ist. Körper und Seele werden durch einen gleichmäßigen Atem-Rhythmus in einen entspannten Zustand versetzt.

Fantasiereisen
Eine Fantasiereise ist ein imaginatives Entspannungsverfahren, bei der mit Hilfe einer vorgetragenen Geschichte, die bestimmte Entspannungselemente enthalten muss, die Zuhörer in eine Art meditativen Zustand geführt werden, in dem jeder mit Hilfe seiner Fantasie unterschiedliche Dinge erlebt, sieht, hört und fühlt. Die Handlung der Geschichte dient dabei besonders jüngeren Kindern als Hilfe, da sie oft noch nicht in der Lage sind, sich durch rein kognitive Techniken gezielt zu entspannen. Eine Fantasiereise kann ein paar Minuten dauern oder eine halbe Stunde, sie bietet aber immer eine Form der Entspannung, sei es allein durch Imagination oder durch die Kombination verschiedener Entspannungstechniken.
Tragen Sie bequeme Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen, und warme Socken. Weiterhin benötigen Sie eine Decke, eine Matte und ein kleines Kopfkissen oder eine Nackenrolle.

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Autogenes Training

507 Autogenes Training für Anfänger (max. 10 TN) EUR 36,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin/Dozentin
Mittwoch, 01.10.14, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Sie wollten schon immer etwas für sich selbst tun? Jetzt ist die Gelegenheit dazu: Den Alltag loslassen - zur Ruhe kommen - Kraft und neue Energie tanken. Mit den Grundübungen des Autogenen Trainings bekommen Sie ein wertvolles „Instrument“ an die Hand, sich selbst in einen entspannten Zustand zu führen.
Atemübungen sowie Fantasiereisen runden Ihr Wohlbefinden ab und bringen Körper und Geist wieder in Einklang. Damit stehen Ihnen vielfältige Stressbewältigungsmöglichkeiten für den Alltag zur Verfügung. Bitte bequeme Kleidung, Unterlage und Kissen mitbringen!

507A Autogenes Training für Fortgeschrittene (max. 10 TN) EUR 45,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin/Dozentin
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Vorkenntnisse sind erforderlich. Sie frischen Ihre Fähigkeiten im Autogenen Training und in der Progressiven Muskelrelaxation auf und erweitern sie. Durch die damit erzielte tiefe körperliche Entspannung werden Sie gelassener und selbstsicherer. Fantasiereisen runden das Wohlbefinden ab.
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage und Kissen mitbringen!

Yoga

Yoga - Atmungs-, Entspannungs- und Körpertraining (max. 12 TN)

510 Petra Stasch EUR 49,00
Montag, 29.09.14, 16:45 - 18:00 Uhr, 13x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

510A Petra Stasch EUR 58,50
Montag, 29.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Yoga ist zur Ruhe kommen des Geistes. Es wird Beweglichkeit, Kraft und Stabilität entwickelt. Durch regelmäßiges Üben finden wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit, körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst, unsere Mitte harmonisiert. Wir lernen uns besser zu entspannen. Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Ich beweg‘ mich - Yoga (min. 12 TN) EUR 45,00

513 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 30.09.14, 8:15 - 9:45 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

514 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 30.09.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

515 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 30.09.14, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Der Kurs konzentriert sich auf intensive Körpererfahrung, die uns beweglicher werden lässt und für die Lebenskraft (Prana) durchlässiger macht. Dies lässt uns die Einheit von Körper, Seele und Geist bewusster erleben. Im Gespräch können Erfahrungen ausgetauscht und vertieft werden, um Übungen auszuwählen, die in den Alltag jedes Einzelnen integriert werden können.
Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Pilates

521 Pilates Standing Balance (12 TN) EUR 54,00

Eva Gross
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:00 Uhr, 16x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Fließende kraftvolle Pilatesstunde, deren Übungen ineinander greifen und überwiegend auds dem Stand oder diversen Stützpositionen heraus ausgeführt werden. Neben pro-priozeptivem Training (Tiefensensibilisierung) verbessern Sie Ihre Kraftausdauer und wirken muskulären Dysbalancen entgegen.
Das ist auch ein ideales Training für Männer und sehr gut geeignet für Surfer oder Golfspieler, die eine gute Balance und eine starke Rückenmuskulatur brauchen!

Eva Gross
Vorstellung siehe Seite 17

Wollen Sie noch mehr für sich tun? Kombinieren Sie „Pilates Standing Balance“ mit „Pilates Standing Athletic“ für ein komplettes Ganzkörperworkout!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

521A Pilates Standing Athletic (12 TN) EUR 42,00

für Männer und Frauen
Eva Gross
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Montag, 29.09.14, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Ein kraftvolles Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht. Pilatesübungen werden mit Übungen aus dem Bereich Cardio und Kraft kombiniert. Pilatesprinzipien, wie Konzentration und Kontrolle helfen bei der richtigen Übungsausführung.
Ideales Workout, wenn Sie schon immer mehr für sich tun wollten oder Ihr Pilatestraining erweitern möchten. Verbinden Sie „Pilates Standing Athletic“ mit „Pilates Standing Balance“ für dreidimensionales Training und maximale Resultate. Ideal als Ergänzung zur jeder anderen Sportart.

Ich beweg‘ mich - Pilates

522 Karin Angermüller-Schmidt (10 TN) EUR 45,00
zertifizierte Pilatestrainerin (VHS)
Donnerstag, 02.10.14, 19:45 - 20:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

522A Karin Angermüller-Schmidt (min. 12 TN) EUR 67,50
zertifizierte Pilatestrainerin (VHS)
Freitag, 10.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Pilates, das sanfte Körpertraining. Trainingsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Muskeln werden gestärkt, die Haltung und Flexibilität verbessert. Die Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung ist es, die diese Methode so erfolgreich macht. Erreicht wird dies durch fließende, spezielle Übungsformen, die mehrere Muskelgruppen auf einmal beanspruchen und die individuell auf die Einzelnen und ihre körperlichen Fähigkeiten abgestimmt werden. Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und bequeme Gymnastikkleidung mit. Es wird mit Socken oder barfuß trainiert. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
http://ich-beweg-mich.apotheken-umschau.de/

Entspannung

531 Körpererfahrung und Entspannung mit Bauchtanz (12 TN) EUR 9,00

Brigitta Dege
Leiterin für Tanz und Ausdruck
Samstag, 29.11.14, 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Bauchtanz ist Ausdruck von Lebensfreude und dem Leben selbst und so alt wie die Menschheit. Eine lebendige Beziehung zu Ihrem Körper zeigt sich durch eine attraktive Ausstrahlung und gibt Ihnen festen Halt im Leben. Denn Ihr Bauch ist der Ort Ihrer ursprünglichen Kraft. Bauchtanz kann in jedem Lebensalter erlernt werden.
In diesem Workshop geht es darum, Bauchtanz ganzheitlich zu erfahren und genussvoll Ihre Körperbewegungen auszukosten. Lassen Sie sich überraschen von der Lebendigkeit, die in „Ihrem Tanz“ schwingt!
Sie brauchen bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, eine Decke, evtl. ein Sitzkissen.

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Qi Gong

532 Ich beweg‘ mich –
Qi Gong am Morgen für Anfänger und Übende (10 TN) EUR 45,00

Johanna Zwager
Donnerstag, 09.10.14, 9:15 - 10:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Mit Qi Gong pflegen und stärken wir unsere Lebensenergie. Wir üben langsame Bewegungabläufe, die mit einer Harmonisierung des Atems einhergehen und Ruhe und mehr Wohlgefühl schaffen. Außerdem stärkt Qi Gong die Immunabwehr, löst Verspannungen und bringt Erleichterung bei Schmerzen. **Bitte mitbringen:** eine dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen.

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

533 Ich beweg‘ mich –
Qi Gong am Abend für Anfänger und Übende (10 TN) EUR 45,00

Johanna Zwager
Mittwoch, 08.10.14, 17:30 - 18:45 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Mit Qi Gong pflegen und stärken wir unsere Lebensenergie. Wir üben langsame Bewegungsabläufe, die mit einer Harmonisierung des Atems einhergehen und Ruhe und mehr Wohlgefühl schaffen. Außerdem stärkt Qi Gong die Immunabwehr, löst Verspannungen und bringt Erleichterung bei Schmerzen.
Bitte mitbringen: eine dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

533A Ich beweg‘ mich – Qi Gong am Abend für Übende (12 TN) EUR 45,00

Johanna Zwager
Donnerstag, 09.10.14, 19:15 - 20:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Qi Gong ist Umgang (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) und ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die langsamen Bewegungsfolgen, die Harmonisierung des Atems und die Selbstmassagen verhelfen dazu, Verspannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt und ein natürliches Wohlgefühl kann sich einstellen.
Geübt werden: Qi Gong Basisübungen, die Kranich-Form, Meridian Qi Gong und die 8 Brokat-Übungen.

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

534 Qi Gong – Hui Chun Gong (10 TN) EUR 15,00

Daoistische Übungen zur Gesunderhaltung und Lebenspflege
Monika Antonia Brand
Heilpraktikerin
Samstag, 11.10.14, 11:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Hui Chun Gong-Übungen sind ein 800 Jahre alter Schatz aus der chinesischen Medizintradition. Ihre Hauptwirkungen liegen in der Anregung länger zu leben. Die leicht zu erlernende Abfolge von sanften und langsam ausgeführten Bewegungen können - täglich kurze Zeit geübt - schnell und deutlich Wirkung zeigen bei Schmerzen in Muskeln und Gelenken (Rheuma, Arthrose u. ä.), ebenso bei chronischer Schwäche oder Erkrankungen innerer Organe (Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenprobleme) sowie bei Problemen des Hormon- und Nervensystems, bei geschwächter Immunlage, um nur einiges zu nennen. Gleichzeitig geben sie dem Geist Ruhe und Flexibilität und führen uns zu innerer Ausgeglichenheit. Einmal erlernt können die Hui Chun Gong-Übungen eine Quelle für spürbar erneuerte Lebenskraft im Alltag werden.

535 Ich beweg' mich – Qi Gong am Morgen - gelassen in den Tag (10 TN) EUR 67,50

Christine Durant-Wagner
Physiotherapeutin
Dienstag, 30.09.14, 8:00 - 9:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Qi Gong ist die Auseinandersetzung (Gong = Arbeit) mit der eigenen Lebensenergie (Qi). Es ist eine Möglichkeit mit BeSINNung und BeWEGung Lebensenergie zu aktivieren. Über die Bewegung findet man zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur inneren Ruhe, zur eigenen Mitte.
Bitte mitbringen: Decke/dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

536 18 Grundübungen des Ta Mo Qi Gong (Shaolin Qi Gong) (10 TN) EUR 45,00

Marco Kuch
Gesundheitsberater (Qi Gong)
Montag, 17.11.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Sie lernen in diesem Kurs die 18 Grundübungen des Ta Mo Qi Gong (Shaolin Qi Gong) kennen. Diese traditionellen Übungen der Shaolin Mönche sind relativ leicht zu erlernen. Die Kombination von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft ermöglichen eine ganzheitliche Wirkung auf den gesamten Organismus und können zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung beitragen. Zusätzlich werden Muskeln, Sehnen und Bänder gekräftigt. Die Übungen werden im Stehen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/oder Schuhe, eine Unterlage/Decke und Getränk.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Rückenfit

537 Ich beweg‘ mich - Rückenfit (Bauch, Beine, Po) EUR 45,00

537 Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 18.09.14, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
am 23.10 kein Kurs

538 Elisabeth Heinicke
Freitag, 19.09.14, 9:30 - 10:30 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
am 24.10 kein Kurs

539 Elisabeth Heinicke
Montag, 22.09.14, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Die abwechslungsreiche Stunde trainiert neben dem Rücken die Ausdauer und den ganzen Körper und enthält ein gezieltes Programm für die Straffung von Beine, Bauch und Po. Mit schwungvoller Bewegung und Musik wollen wir Gleichgewicht, Muskelkräftigung und -dehnung gezielt erlernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte Handtuch und Trinkwasser.

540 Ich beweg‘ mich – Rückenfit (min. 12 TN) EUR 34,00

Vorbeugende Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik
Anna Pirner
Mittwoch, 01.10.14, 18:15 - 19:00 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Wir kräftigen, dehnen und bewegen alle Muskelgruppen, besonders die Haltemuskulatur der Wirbelsäule. Auch Entspannung kommt nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und Theraband.

543 Aktiv und Fit (min. 12 TN) EUR 34,00

Maria Fuchs
Mittwoch, 08.10.14, 8:30 - 9:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Ein ausgewogenes Übungsprogramm, das Ihr Herz-Kreislaufsystem stabilisiert. Bauch, Beine, Po werden trainiert und der Rücken gestärkt.
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

544 Fit mit Figur- und Wirbelsäulentraining (min. 12 TN) EUR 34,00

Maria Fuchs
Mittwoch, 08.10.14, 9:30 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Ein ausgewogenes Übungsprogramm, das Ihr Herz-Kreislaufsystem stabilisiert. Bauch, Beine, Po werden trainiert und der Rücken gestärkt.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Rückenfitness (min. 12 TN) EUR 34,00

545 **Maria Fuchs**
Mittwoch, 08.10.14, 10:30 - 11:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

545A **Maria Fuchs**
Mittwoch, 08.10.14, 11:20 - 12:05 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

546 **Maria Fuchs**
Donnerstag, 09.10.14, 8:25 - 9:10 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

546A **Maria Fuchs**
Donnerstag, 09.10.14, 9:15 - 10:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

547 **Maria Fuchs**
Donnerstag, 09.10.14, 10:00 - 10:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

547A **Maria Fuchs**
Donnerstag, 09.10.14, 11:00 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur schonenden Kräftigung vernachlässigter Muskelpartien und einfache Entspannungsübungen bilden einen wohltuenden Gegenpol zum „sitzenden Alltag“.
Bitte Matte mitbringen!

Aerobic

548 Aerobic und Kräftigung (min. 12 TN) EUR 56,50

Michaela Huf
C-Lizenz - deutscher Fitness & Aerobic Verband (DFAV)
Dienstag, 23.09.14, 19:00 - 20:15 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)

Nach einer dynamischen Aufwärmphase machen wir verschiedenste Übungen zur Stärkung unseres ganzen Körpers: Bauch, Beine, Po, Beckenboden, Rücken und Arme.
Bitte feste Schuhe, Handtuch, Matte und Getränk, wer möchte kann Gewichte/Gewichtsmanchetten für Arme und/oder Beine mitbringen.

Fitness

550A Fit durch das Jahr - Gymnastik für die Figur (min. 12 TN) EUR 45,00

Anna Pirner
Montag, 29.09.14, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Mit schwungvoller Musik machen wir ein kurzes Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen. Danach trainieren und festigen wir Oberkörper, Bauch, Po und Beine. Wir beenden jede Stunde mit Entspannungs- und Dehnübungen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

550B Fit und Gesund – der ganzheitliche dynamische Kurs (min. 12 TN) EUR 45,00

Anna Pirner
Mittwoch, 01.10.14, 9:00 - 10:00 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Wir trainieren Ausdauer und verschiedene Muskelpartien und machen Übungen ohne Geräte sowie mit Therabändern, Redondo-Togu-Bällen und vieles mehr.
Dehnung und Entspannung kommen ebenfalls nicht zu kurz, wie z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson, etwas Yoga und traditionelle Dehnübungen.
Diese Übungen sind für jeden gesunden Körper geeignet, und der Schwierigkeitsgrad ist individuell an das Alter oder die Fitness anpassbar.
Bitte mitbringen: Sportmatte, Sportschuhe, Theraband und etwas zu Trinken.

551 Fitmacher am Morgen (10 TN) EUR 45,00

Anna Pirner
Donnerstag, 02.10.14, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Eine bunte Mischung aus Ausdauer-, Muskel- und Rückentraining, zum Teil mit verschiedenen Kleingeräten. Auch Dehnung und Entspannung kommen nicht zu kurz.
Alles mit passender Musik und viel guter Laune. Mitmachen kann jede(r), die (der) Lust und Spaß an Bewegung hat oder finden möchte.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band (mittlere Stärke).

552 Fitgymnastik (min. 12 TN) EUR 45,00

Anna Pirner
Mittwoch, 01.10.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Mit ausgewogenem Ganzkörpertraining für Kondition, Figur, Rückenstärkung, Dehnung der Muskulatur und Entspannung bestreiten wir unsere Stunde.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

553 Fit und Gesund (min. 12 TN) EUR 67,50

Anna Pirner
Donnerstag, 02.10.14, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Wir kräftigen die Muskulatur, verbessern die Ausdauer, dehnen und entspannen unseren Körper mit Übungen aus verschiedenen Bereichen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

554 Ganzkörper-Gymnastik – Schwerpunkt Bauch und Rücken (min. 12 TN) EUR 67,50

Reinhard Schmidt
Montag, 29.09.14, 19:15 - 20:45 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Nach einem Herz-Kreislauf-Training während der Aufwärmphase fördern Koordinationsübungen die Konzentration und das Körperbewusstsein. Kraft-, Dehnungs- und Lockerungsübungen fördern die Stabilisierung der Wirbelsäule, insbesondere durch Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch der Bein-, Arm- und Pomuskulatur. Partnerübungen und kleine Spiele sorgen für Abwechslung. Zielgruppe: 50 plus, aber auch Jüngere willkommen. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und gute Laune.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Gymnastik

557 Gymnastik bei Hüftproblemen (min. 12 TN) EUR 45,00

Birgit Kasper
Physiotherapeutin
Montag, 29.09.14, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Unter Anleitung einer Physiotherapeutin rücken Sie Ihren Beschwerden gezielt zu Leibe durch gezielten Muskelaufbau, Muskellockerung und Muskeldehnung. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer mit Hüftschmerz, Hüftarthrose, Hüftdysplasie, Hüftbewegungseinschränkungen oder Gehproblemen. Eventuelle Beeinträchtigungen des Gangbildes werden ausgeglichen. Das Kurskonzept ist auch als Vor- und Nachbehandlung von Hüftoperationen geeignet! Optimales Training 2x wöchentlich.
Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.

Dieser Kurs wird **nicht** von den Krankenkassen gefördert, da es sich nicht um einen Präventionskurs handelt.

557A Gezieltes Bauchmuskeltraining (min. 12 TN) EUR 45,00

Birgit Kasper
Physiotherapeutin
Montag, 29.09.14, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß! Abnehmen ist oft nicht ausreichend, um einen festeren und flacheren Bauch zu bekommen, da muss schon ein gezieltes Training mit gezielter Anleitung her! Mit Musik, abwechslungsreichen Übungen zum Muskelaufbau und zur Muskeldehnung vergeht die Stunde schnell, und der Erfolg wird sich bald zeigen. Angenehme Nebenwirkung: Der Rücken wird dabei auch gestärkt!
Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

558 Osteoporose-Gymnastik (min. 12 TN) EUR 34,00

Barbara Scherbaum
Physiotherapeutin
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 18:45 Uhr, 15x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Wir trainieren Beweglichkeit und Gleichgewicht, üben optimierte Bewegungsabläufe des Alltags und gute Körperhaltung! Flexibilität, Sicherheit, gutes Körpergefühl und Reaktionsverbesserung dienen der Sturzprophylaxe!
Gebraucht werden: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen.

Dieser Kurs kann bei einer maximalen Teilnehmerzahl (15) von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

(Nordic-)Walking

Nordic Walking für Anfänger (8 TN) EUR 32,00

568 **Elisabeth Heinicke**
Montag, 29.09.14, 13:00 - 14:00 Uhr, 7x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach“.
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve

569 **Elisabeth Heinicke**
Donnerstag, 04.12.14, 13:00 - 14:00 Uhr, 7x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach“.
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Nordic-Walking ist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Für die meisten sieht es ganz einfach aus. Viele Anfänger kaufen Stöcke und marschieren los, merken aber dann, es ist nicht so einfach. Nordic-Walking mit der ALFA Technik muss erlernt und geübt werden. Dabei kommt es auf die geeigneten Stöcke (Schlaufe und Länge) an. Außerdem wollen wir das „Klappern“ mit den Stöcken vermeiden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 60 Minuten Spaß und Fitness in der Natur.
Sie können Stöcke bei der Dozentin leihen. Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie die Dozentin anrufen. Die Telefonnummer erhalten Sie im Büro (0911/9657239).

570 Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene (8 TN) EUR 45,50

Elisabeth Heinicke
Samstag, 20.09.14, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach“.
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Verwöhnen Sie Ihre Bandscheiben, wirken Sie Ihren Verspannungen entgegen. „Nordic-Walking“ ist der optimale Ausdauersport, um fit und gesund zu bleiben, in jedem Alter. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Herz und Kreislauf werden gestärkt, die Gelenke geschont. Es wird die Nordic Walking ALFA-Technik nach den Richtlinien des Deutschen Nordic-Walking-Verbandes gelernt (Anfänger) und vertieft (Fortgeschrittene). Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 60 Minuten Spaß und Fitness in der Natur.

Tanz

176 Tanzen ist Bewegung in Geschenkverpackung EUR 54,00

Tanz mit! - Bleib fit!
Erlgard Roth
zertif. Tanzleiterin (Bundesverband Seniorentanz)
Dienstag, 23.09.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Tanzen ist nicht nur für den Körper und die Seele gesund sondern auch für den Geist. Mit dieser einfachen Formel bringen Wissenschaftler zum Ausdruck: Tanzen erhält jung, verbindet Menschen, vermittelt Lebensfreude und bewegt ganzheitlich den Menschen. Das Tanzen ist mit oder ohne Partner möglich. Sie können alleine kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Tänze werden angesagt. Das Alter spielt keine Rolle. Es werden die verschiedensten Tanzarten vorgestellt, z.B. Blocktänze, Kreistänze, Paartänze, Kontras, Squares, Quadrillen, 2 Paare in Gegenüberstellung, Trioletts, auch Gesellschaftstänze in geselliger Form sowie Rounds etc.
Worauf warten Sie noch? Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Zumba®

ZUMBA® (min. 12 TN) **EUR 45,00**

571 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Dienstag, 30.09.14, 19:15 - 20:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Anmeldung nur über Warteliste möglich!

572 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Dienstag, 30.09.14, 20:30 - 21:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Das ZUMBA®-Programm verbindet energiegeladene, motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungsabläufen, die den Teilnehmern ermöglichen, ihren Stress einfach wegzutanzen. ZUMBA®-Teilnehmer profitieren sowohl von Fettverbrennung und Muskelkräftigung beim aeroben Training als auch von den erwähnten physiologischen und psychologischen Vorteilen des Intervalltrainings mit wechselnden Rhythmen (z. B. langsamere Salsa-Musik gefolgt von schnellerem Merengue). Zusätzliche Vorteile des Konzepts sind der Muskelaufbau und spürbar bessere Sauerstoffversorgung des Körpers. Dieses Trainingsformat bietet Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun und dabei jede Menge Spaß zu haben. ZUMBA® steigert das Selbstwertgefühl und ist für schüchterne Menschen bestens geeignet!

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit

Ich komme aus Brasilien und tanze, seit ich ein kleines Kind war. Ich habe Samba auf den Straßen getanzt. In der Schule war ich in der Theatergruppe und habe im Schulchor und in der Kirche gesungen. 1993 bin ich nach Deutschland gekommen. Hier habe ich als Samba-Tänzerin gearbeitet. In Stuttgart habe ich Choreographien verschiedenster südamerikanischer Tanzrichtungen erlernt.
Meine Hobbys sind: Malen, Joggen, Stricken – aber Tanzen ist meine Leidenschaft!!! Nach der Geburt meines zweiten Kindes bin ich auf ZUMBA® aufmerksam geworden und habe mich entschlossen, hierfür Trainerin zu werden.
Ich liebe den Umgang mit Menschen und möchte euch gerne unterstützen, mit ZUMBA® fit zu werden und ein Gefühl für südamerikanische und kubanische Rhythmen zu entwickeln.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Zumba® (auch für Anfänger geeignet)

ZUMBA® SENTAO™ (min. 12 TN) **EUR 45,00**

573 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Donnerstag, 02.10.14, 16:15 - 17:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

574 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Freitag, 10.10.14, 11:00 - 12:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Im Zumba Sentao™ Programm werden Kraft- und Gewichtstraining mit innovativen Tanz-/Fitnessbewegungen kombiniert, wobei sich alles um einen Stuhl herum abspielt. Dieses noch nie da gewesene Workout, das von der berühmten Zumba® Partyatmosphäre und energiegeladenen Weltmusikrhythmen durchdrungen ist, definiert die Muskeln, stärkt den Rumpf und verbrennt Kalorien auf einzigartige, mitreißende Weise.

ZUMBA FITNESS® - Cardio Party (min. 12 TN)

575 **Eva Gross** **EUR 45,00**
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Montag, 29.09.14, 11:15 - 12:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Am 15.12. und 22.12.2014 findet der Kurs nicht statt.

576 **Eva Gross** **EUR 42,00**
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Freitag, 10.10.14, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Am 12.12. und 19.12.2014 findet der Kurs nicht statt.
Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim ZUMBA FITNESS®. Es ist ein einzigartiges Tanzfitnessprogramm, das Sie leicht erlernen und bei dem Sie sehr viele Kalorien verbrennen können. In ZUMBA FITNESS®-Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der ZUMBA FITNESS®-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Für alle Fitnessklassen und Altersgruppen geeignet. Beginnen Sie Ihr Wochenende mit ZUMBA FITNESS®!

Die Dozentin verfügt über die ZUMBA® BASIC 1 und ZUMBA® BASIC 2 Ausbildung! Die Basic 2 Qualifikation befähigt, über die 4 Grundrhythmen (Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton) hinaus auch Flamenco, Tango, Belly Dancing, Samba, Soca und Quebradita zu unterrichten. Das macht die Zumbastunde abwechslungsreicher....

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Psychologie / Stressbewältigung

581 Schreckgespenst DEMENZ **EUR 4,50**

NEU

Gabriele Becker
Dienstag, 21.10.14, 15:00 - 16:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Demenz macht Angst. Trotz der mittlerweile häufigen Aufklärung in den Medien stehen Menschen und ihre Angehörigen mit dieser Diagnose noch immer allein, oft sogar isoliert da. Ich möchte dazu beitragen, dass der Umgang mit der Krankheit offener, selbstverständlicher wird.

Inhalte des Nachmittags werden sein:

Erscheinungsformen und Ursachen; Erkennungsmerkmale; Abgrenzung zu anderen Krankheiten; Risikofaktoren; Vorbeugung.

Durch meine Tätigkeit als Altenpflegerin im ambulanten und stationären Bereich habe ich die praktische und alltägliche Erfahrung mit Betroffenen und ihrem Umfeld.

Es soll also bestimmt kein wissenschaftlicher Vortrag - den ich auch gar nicht halten kann - werden, sondern mehr ein Gespräch und Austausch.

Bei Interesse können an weiteren Nachmittagen noch andere Themen behandelt werden, zum Beispiel Umgang mit Betroffenen, praktische Gedächtnisübungen, Versorgungsmöglichkeiten…

Kursbeschreibung „ Schreckgespenst Demenz“

Hallo, mein Name ist Gabriele Becker – ich bin in Zirndorf geboren, aufgewachsen und… dageblieben.
Nach meiner Zeit als Familienmanagerin bin ich als ungelernte Kraft in die Altenpflege eingestiegen und… dabeigeblieben.
Seit 23 Jahren erfüllt mich mein Beruf und bringt mich auch oft an meine Grenzen. Zuerst war ich im stationären Bereich tätig, dann machte ich berufsbegleitend die Ausbildung zur Altenpflegerin und wechselte bald in den ambulanten Dienst. Gerade dort lernte ich viel über Menschen, Beziehungen und begann die zusätzliche Weiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft. Ich wollte vor allem den Demenzkranken und ihren Angehörigen die Situation erleichtern.
Ich freue mich auf Menschen, die über ihren Tellerrand schauen, sich auch mit schwierigen Themen auseinandersetzen wollen und Interesse an anderen Menschen haben.
Bis bald!!

582 Die Gesichter der Angst **EUR 15,00**

NEU

Andrea Korn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 22.11.14, 13:00 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

Woher kommen Ängste, wie können sie sich äußern und wie kann man damit umgehen? Ängste können unsere Kräfte mobilisieren aber auch lähmen, handlungsunfähig machen und uns in unserem Leben einschränken.

An diesem Nachmittag betrachten wir die Formen der lähmenden Angst - erforschen Ursachen und Möglichkeiten zur Gesundung. Mit Hilfe von Selbsterfahrungsübungen lernen Sie Lösungsansätze aus verschiedenen Bereichen für ein angstfreieres Leben kennen und können diese ausprobieren.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

217 Seminar für pflegende Angehörige/Familienmitglieder (10 TN) NEU **EUR 27,00**

Alexandra Günther-Bock
Entspannungspädagogin BTB, Ganzkörper Wellnesstherapeutin (TÜV-zertifiziert), Krankenschwester
Freitag, 10.10.14, 18:45 - 20:15 Uhr, 6x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs zielt darauf ab, die Pflege der Angehörigen angenehmer, einfacher und zielorientierter zu gestalten.
Er gibt Einblick in verschiedene Lagerungstechniken und Mobilisierungsmöglichkeiten. Rückenschonendes Arbeiten am Angehörigen und bei der Mobilisation.
Einblick in die verschiedene Gesundheitsprophylaxen wie Pneumonie, Dekubitus, Intertrigo etc. Einblick in die basale Stimulation.
Hygienische Maßnahmen bezüglich des Eigenschutzes in Bezug auf die Ausscheidungen.
Exkurs in das Thema, was der Pflegende für sich tun kann, damit er seine persönlichen Ziele nicht aus den Augen verliert. Kurzeitpflege, was steht dem Pflegenden zu.
Raum zur Ansprache von Themen, die sich aus der häuslichen Pflege ergeben können.
Individuelle Fragestellungen der Teilnehmer werden gern im Kurs berücksichtigt. Diese sollten vor Beginn des Kurses per Post oder per Mail an mich gestellt werden, um mir eine ausreichende Bearbeitungszeit zu ermöglichen.
Zielgruppe: Angehörige, die zuhause Familienmitglieder oder Freunde pflegen.

220 Mit Stress umgehen – vor dem Burnout **EUR 15,00**

Andrea Korn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 06.12.14, 13:00 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
NEU
„Ich bin im Stress“ hören wir fast täglich. Was steckt eigentlich dahinter? Was stresst uns und warum können wir aus der Stress-Spirale nicht aussteigen? Was raubt uns die Energie? Erfahren Sie an diesem Nachmittag, welche körperlichen und seelischen Auswirkungen Stress hat und finden Sie mit Hilfe vorgestellter Methoden und verschiedener praktischen Übungen heraus, was Ihre Art ist, auf Stress zu reagieren und wie Sie ihm begegnen können. Sie haben Gelegenheit, Ihren persönlichen Weg zur Veränderung und Bewältigung von Stress zu finden.

Entspannung und Heilkunde

583 Dorn-Methode (10 TN) **EUR 13,00**

Gesunder Rücken und Gelenke mit Selbsthilfeübungen nach der Dorn-Methode
Anna Velisek
Heilpraktikerin
Donnerstag, 11.12.14, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum AE 08
Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen zur Korrektur der Beinlängedifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen, Knie- und Hüftbeschwerden und wie Sie gerade stehen im Alltag und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser

Vorstellung siehe nächste Seite

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Anna Velisek

Ich habe mich als Heilpraktikerin auf den kompletten Bewegungsapparat des Menschen spezialisiert und praktiziere seit vielen Jahren erfolgreich als Therapeutin und Dozentin im In- und Ausland.

Als erfahrene Sportlerin nutze ich bei meiner täglichen Arbeit die Methoden von Dorn & Breuß, Shiatsu, SuJok, Kinesio-Taping, Indian-Balance, Akupunktur, Neurodynamik und die Stabilisations-Mobilisation der Wirbelsäule in doppelter Hinsicht.
Einerseits, um den weit verbreiteten Spannungsschmerz mit entspannenden Übungen zu begegnen, andererseits vorbeugend, um das eigene Körpergefühl und die Körperwahrnehmung zu schulen.
Beides immer mit der Zielsetzung einer nachhaltigen Optimierung des Wohlbefindens.

Ich leite als „Orthopädische Rückenschultrainerin und Therapeutin nach Dr. Brügger" zudem Rückenschulpräventionsgruppen in der eigenen Praxis und biete meine Kurse sowohl an Volkshochschulen wie auch anderen Institutionen an.

Weitere Informationen finden Sie auf ***www.heilpraktikerin-anna-velisek.de****.*

584 „REIKI - Gesundheit für Körper, Geist und Seele" (8 TN) EUR 13,50

Anregung der Selbstheilungskräfte in alter japanischer Tradition
Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Montag, 02.02.15, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Kerstin Anna Strauß und Karin Anna Popp

Reiki – Universelle Lebenskraft.
Reiki-Behandlungen sind ein sanfter Weg, das eigene Energiefeld zu harmonisieren, energetische Blockaden aufzulösen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Während der Behandlung erlebst du eine tiefe Entspannung des gesamten Organismus, der Geist wird ruhig, innerer Frieden wird erfahrbar.
Reiki ist ein hervorragendes Mittel, um die Gesundheit zu erhalten und Erkrankungen vorzubeugen. Reiki ist Urlaub vom Alltag, eine Gelegenheit, Energie aufzutanken und Stress abzubauen. Reiki ist ein harmonischer Weg, das Gleichgewicht des Organismus auf natürliche Art zu fördern. Im Mittelpunkt des Kurses steht die theoretische Information mit einigen praktischen Übungen. Ihr dürft erfahren wie es ist, Reiki zu empfangen und selbst zu geben. Demonstration: Kurzbehandlung eines Kursteilnehmers. Gemeinsame Reiki-Behandlung aller Kursteilnehmer.
Abschließende Runde: Rückmeldungen über Wahrnehmungen/Erlebtes. Da Schmuck während der Reiki-Behandlung abgelegt werden sollte, bitte gleich zu Hause lassen. Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit.
Ich freue mich schon sehr auf euch in den neuen Meditations- und Energiebilder-Kursen!

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Quantenheilung

585 Quantenheilung – Workshop (12 TN) EUR 18,00

Heilung aus dem reinen Bewusstsein
Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß / Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Samstag, 14.03.15, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Diese Methode verhilft uns, unser reines Bewusstsein zu entdecken und zu begreifen. Es bedarf keiner bestimmten Voraussetzung oder Vorkenntnisse um diese Heiltechnik zu erlernen. Quantenheilung wirkt sofort und jeder kann es.
Auch, wie bei den meisten anderen Heilsystemen, wird nicht nur der Behandelte, sondern auch der Behandler in diese Heilung mit einbezogen. Diese Technik vermittelt ein sofortiges und lang anhaltendes Wohlgefühl, aus dem heraus die Heilung erfolgen kann. Durch sanfte Berührung wird das vegetative Nervensystem in einen Zustand des absoluten Wohlgefühls, in dem tiefe Heilprozesse stattfinden können, versetzt. Die Anwendung dieser Heilungstechnik ist unabhängig vom körperlichen oder emotionalen Zustand, ebenso unabhängig von den Umständen der Umgebung oder der örtlichen Beschaffenheit. Eine Heilung findet immer auf geistiger und körperlicher Ebene statt.
10,00 EUR Skriptkosten inklusive CD im Kurs zahlbar.
Bitte mitbringen: Bodenmatte, Decke, Kissen, Getränk und Mittagspausen-Snack.

Meditation

586 Meditation - Heilkraft der Engel (12 TN) EUR 22,50

Kerstin Anna Strauß, Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Freitag, 24.10.14, 18:30 - 20:00 Uhr, 5x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Gemeinsam möchten wir durch Meditation in die heilbringende Energie der Engel eintauchen. Die Engel unterstützen uns in unseren unterschiedlichsten Lebensbereichen und begleiten uns auf unserem Weg. Sie geben uns Kraft und Stärke, Wissen und Weisheit und führen uns in Harmonie. Bitte bequeme Kleidung, Iso-Matte, kleines Kissen, dicke Socken und Decke, Getränk mitbringen.
Ich freue mich schon sehr auf euch in den neuen Meditations- und Energiebilder-Kursen!

587 Meditation zur Zellerneuerung und Verjüngung (12 TN) EUR 22,50

Ent- und Neuprogrammierung unserer Körperzellen
Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß / Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Freitag, 16.01.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 5x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Unsere Vergangenheit mit ihren Auswirkungen auf unseren Körper können wir nicht verändern, aber wir können ein neues Programm für unsere Zukunft entstehen lassen. Vergangene Erlebnisse, die mit starken negativen Gefühlen verbunden waren, sind im Gehirn gespeichert. Ebenso speichern sich diese Emotionen in den Zellen von einzelnen Körperteilen wie Organen, Knochen, Muskeln oder Gewebe. Bei der natürlichen Zellerneuerung werden diese Informationen weitergegeben. Auf diese Weise bleiben krank machende Symptome über lange Zeit erhalten trotz Zellerneuerung. Ziel ist es, durch die meditative Entspannung diese persönliche, spezifische Zellerinnerung zu erkennen und durch einen speziellen Prozess zu löschen, um die Urinformation der Zellen wiederherzustellen. Durch diese behutsam geführte Meditation in unsere innere Gefühlswelt bekommt man Zugang zu diesen erlebten Situationen. Es lösen sich Blockaden, und der Kontakt mit unserer ursprünglichen inneren Kraft wird wiederhergestellt. Die Gesundung durch Zelltransformation kann beginnen. Bitte bequeme Kleidung, Iso-Matte, kleines Kissen, dicke Socken und Decke, Getränk mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

588 Raum für Stille - Einführung in die Meditation (min. 12 TN) EUR 30,50

Stefan Lebert
Meditationslehrer
Samstag, 08.11.14, 11:00 - 16:00 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Meditation kann uns dabei helfen, Stress abzubauen und uns besser zu entspannen. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Meditationstechniken näher kennenzulernen und unter Anleitung auszuprobieren, um die optimale Entspannung für sich zu finden. Sie müssen weder eine bestimmte religiöse Einstellung besitzen noch eine bestimmte Körperhaltung anstreben – Ihr persönliches Wohlbefinden steht im Mittelpunkt des Workshops. Die vermittelten Meditationstechniken (z. B. Körperentspannung, Fantasiereisen, (Licht-)Atem-, Achtsamkeits-, Klang-Meditationen, ...) können dann selbst zuhause regelmäßig praktiziert werden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Meditation ist bei einigen Krankheiten nicht angezeigt. Sollten Sie sich wegen Beschwerden in ärztlicher Behandlung befinden, klären Sie bitte rechtzeitig vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt ab, ob Meditation für Sie ein guter Weg ist.
Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke, genügend zu trinken, eine Kleinigkeit zum Vespern, eine Iso-Matte/Gymnastikmatte und ein Kissen.

1. Samstag: Einführung in die Meditation, als Workshop zum Kennenlernen verschiedener Meditationstechniken, wie oben beschrieben, Phasen der Meditation wechseln mit ein wenig theoretischem Hintergrund (z. B. Was ist Meditation, was gibt es für Meditationsformen, welchen Meditationsbedarf (z. B. Kissen) gibt es, woher bekomme ich Meditationsmusik oder Naturklänge, ...)

2. Samstag Vormittag: Wiederholung und Vertiefung, offene Fragen, Wünsche, Probleme, Widerstände, etc., anschließend

- „Drehbuch fürs eigene Leben“ - Eine Meditation/Fantasiereise/... für sich selbst entwickeln und schreiben
- Wie schreibe ich eine Meditation - Phantasiereise - Entspannungsübung für mich oder für andere?
- Auf welche Kriterien muss ich achten?
- Wie kann ich die eigene Erfahrung aus dem Workshop für das Schreiben nutzen?

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Kultur
Kultur und Gestalten

Was heißt hier Hobby?

Zu Anfang war auch für Mozart das Klavierspielen schlicht ein Hobby. Seine Musik erfreute die Menschen – auf der ganzen Welt bis heute. Mit seinem persönlichen Steckenpferd hat er die Welt schöner und reicher gemacht. Aus seinem Hobby schuf er ein unvergängliches Welterbe. Die eigenen Talente zu mehren, rät schon das biblische Gleichnis und Goethe schickte seinen Wilhelm Meister auf Wanderschaft mit dem Ziel: „Mich, ganz wie ich da bin, auszubilden."

Kurzzeitig drohten Hobbies in der Leistungsgesellschaft als eitle Selbstverwirklichung abgetan zu werden, als wirtschaftlich unverwertbar und somit unnütz. Inzwischen aber wird ihr eigentlicher Wert wieder erkannt: Sie sind ein wesentlicher Teil der Persönlichkeitsbildung. Hobbies helfen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, die eigenen Stärken auszubauen und zu leben. Weit über das eigentliche Tun hinaus: Ob töpfern oder tanzen, malen oder spielen – meist macht das Hobby den Kopf frei und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben.

Wer seinen eigenen Fähigkeiten folgt, nach biblischem Rat seine Talente mehrt oder nach Sprache der Manager seine Stärken stärkt, entwickelt sich weiter und bringt schließlich seinen bestmöglichen Beitrag in die Gemeinschaft ein. In diesem Sinne gehören kulturelle Angebote auch zur kommunalen Daseinsvorsorge.

Die vhs Zirndorf als kommunale Bildungseinrichtung bietet in ihrem Programmbereich Kultur bewusst eine breite Auswahl: Bürger und Bürgerinnen sollen in ihrer Vielfalt ihr Hobby entdecken für ihre Persönlichkeitsentwicklung. Häufig trägt das „unnütze" Hobby schließlich doch wieder zum beruflichen Erfolg bei: Sei es durch die seelische Ausgeglichenheit, die es bereitet, sei es durch die Fertigkeiten, die es schult oder als Ausgangspunkt zur beruflichen Neu-Orientierung. Eines Tages wurde schließlich auch aus dem Hobby Mozarts sein Beruf.

Nähen

601 Nähen für Anfänger (9 TN) EUR 90,00

Nevia Wollenschläger
Montag, 29.09.14, 18:00 - 21:00 Uhr, 10x
Fitnessraum Bibertsporthalle
Anfängerinnen lernen das Zuschneiden, Anprobieren und Nähen ihrer Garderobe.

Nähkurs (9 TN) EUR 108,00

602 **Rosemarie Mätzler**
Mittwoch, 01.10.14, 8:15 - 11:15 Uhr, 12x
Fitnessraum Bibertsporthalle

603 **Rosemarie Mätzler**
Donnerstag, 02.10.14, 8:15 - 11:15 Uhr, 12x
Fitnessraum Bibertsporthalle
Auf unkomplizierte Weise (z. B. ohne zu heften) lernen Sie bei mir modische Kleidung nach Ihrer Wahl zu nähen. Veranstaltungsort und -zeit unter Vorbehalt.

604 **Rosemarie Mätzler**
Donnerstag, 02.10.14, 18:30 - 21:30 Uhr, 12x
Fitnessraum Bibertsporthalle
Auf unkomplizierte Weise (z. B. ohne zu heften) lernen Sie bei mir modische Kleidung nach Ihrer Wahl zu nähen. Veranstaltungsort und -zeit unter Vorbehalt.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene (9 TN) EUR 67,50

605 **Bärbel Bachmann-Leitmeir**
Damenschneidermeisterin
Mittwoch, 01.10.14, 18:45 - 21:00 Uhr, 10x
Fitnessraum Bibertsporthalle

606 **Bärbel Bachmann-Leitmeir**
Damenschneidermeisterin
Dienstag, 13.01.15, 18:45 - 21:00 Uhr, 10x
Fitnessraum Bibertsporthalle
Sie möchten endlich unabhängig vom Modediktat werden? Lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre schneidern - im Rahmen einer unkomplizierten Gruppe macht es besonders viel Spaß! Bitte das übliche Schneiderzubehör, Stoff und Schnitt mitbringen.
Der Kurs ist bereits belegt! Anmeldung nur über Warteliste!

Gestalten

607 Perlenzauber ab 12 Jahren (min. 8 TN) EUR 9,00

Trendige Dekoration und bezaubernde Perlenengel
Michaela Ulrich
Dozentin für Kreativkurse/freischaffende Künstlerin
Samstag, 15.11.14, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Heute können Sie eine Technik erlernen, bei der aus Perlen, Glasstäben und Draht faszinierende Teelichthalter entstehen. Gerne leite ich Sie auch bei der Herstellung von Perlenengeln und -sternen an und bin Ihnen bei der Umsetzung Ihrer eigenen Kreationen behilflich. Die bezaubernden Engelchen können auch als Schmuckanhänger/Schutzengelchen gearbeitet werden und eignen sich auch hervorragend als Geschenk für einen lieben Menschen.
Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung.
Michaela Ulrich Tel. 09101 / 53 64 0-2
Materialkosten: Bitte vor Ort bei der Kursleiterin bezahlen. Durch die individuelle Gestaltung ist eine exakte Materialpreisangabe vorab nicht möglich.
Richtwert: Perlenengel (flach) je nach Ausführung: ca. 3,00 - 4,00 €;
Teelichthalter: ca. 7,00 -10,00 €; Stern ca. 3,00 - 5,00; mit Drahtgerüst ab ca. 6,00 €.

Töpfern

Töpfern für Erwachsene (12 TN) EUR 67,50

611 **Isidora Schubert**
Dienstag, 30.09.14, 9:00 - 11:15 Uhr, 10x
Grundschule, Mühlstr. 14, Zirndorf, Raum Werkraum Untergeschoss

612 **Isidora Schubert**
Dienstag, 30.09.14, 18:45 - 21:00 Uhr, 10x
Grundschule, Mühlstr. 14, Zirndorf, Raum Werkraum Untergeschoss
Aufbaukeramik ermöglicht sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen alle Arten von Tonarbeiten zu fertigen. Es fallen Materialkosten an!

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Kultur
Kultur und Gestalten

Malen und Zeichnen

615 Zeichnen und Entspannen bei Linienkunst und „Tangle“
ab 12 Jahren (min. 8 TN) **EUR 18,00**

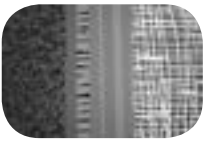
Michaela Ulrich
Dozentin für Kreativkurse/freischaffende Künstlerin
Dienstag, 30.09.14, 18:30 - 20:00 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

NEU

Diese innovative Kunstart fördert Entspannung, Konzentration, Motorik und Inspiration und es entstehen einzigartige Werke. Unbeschwert werden wir verschiedene Techniken kennenlernen und ausprobieren – keine Angst, hier gibt es nichts falsch zu machen, man muss weder zeichnen können noch ein erfahrener Entspannungsspeziallist sein, um an dieser leicht erlernbaren Methode Freude zu finden und sie später auch alleine fortzuführen. Nur wenige Utensilien wie Papier und ein paar Stifte werden benötigt, und selbst eine nervige Wartezeit beim Arzt oder zu einer anderen Gelegenheit kann als Entspannungsphase genutzt werden. Auch für Tagebuch-Schreiber und zur Anfertigung von eigenen Glückwunschkarten eine wunderschöne Ergänzungsmöglichkeit.
Material kann mitgebracht oder in einer Sammelbestellung im Kurs erworben werden. Wenn vorhanden, Feinliner und Permanentstifte in unterschiedlichen Stärken in der Farbe schwarz mitbringen (z. B. MICRON). Material bitte bei der Dozentin im Kurs bezahlen. Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung. Michaela Ulrich Tel. 09101 / 53 64 0-2.

616 Künstlerisches Gestalten (Workshop) EUR 30,50

NEU



Erika Lindner
Freitag, 10.10.14, 2x
Freitag 17:30 - 20:00 Uhr, Samstag 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Ich lade Sie ein, ohne Leistungsdruck Kunstwerke zu erstellen. Sie benötigen weder Vorkenntnisse noch ein künstlerisches Talent. Sie sollten gute Laune und Freude bei handwerklichem Tun mitbringen. Durch leicht erlernbare Gestaltungstechniken erreichen Sie schnelle Erfolgserlebnissen. Geben Sie sich lustvoll einem schöpferischen Tun hin. Schaffen Sie etwas Eigenes und Bleibendes.
Bitte tragen sie Malkleidung und bringen sie eine Abdeckfolie mit.
Verpflegung bitte mitbringen. *Kunst kommt nicht von können sondern vom wollen.*

617 Zeichen- und Malatelier am Nachmittag für Kinder und Jugendliche 7 - 16 Jahre (min. 10 TN) EUR 30,50

NEU

Annette Stöhr Stevenson
Grafikerin, FH
Donnerstag, 25.09.14, 17:00 - 19:00 Uhr, 6x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Zeichen- und Malatelier am Nachmittag für Kinder ab 8 Jahren & Jugendliche.
Hallo Kids: egal ob ihr Anfänger seid oder schon Erfahrungen habt im Malen, ihr seid alle herzlich willkommen. Wir malen alles, was Freude macht: Blumen, Blüten, Landschaften, Stillleben, Gebäude, Portraits und Manga-Figuren. Genaues Beobachten schult den Blick für Räumlichkeiten, Lichtsituationen, Materialbeschaffenheit und Perspektive. Anhand von verschiedenen Gegenständen, Stillleben oder Abbildungen übt ihr das realistische Zeichnen, und erhaltet Unterstützung bei der Umsetzung eigener Ideen.
Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock, 2 Bleistifte mit verschiedenen Härtegraden, weichen Radiergummi. Zusätzliches Material zum Experimentieren wird im Kurs gestellt, bitte 3,00 Euro zu Kursbeginn mitbringen.
Bei genügendem Interesse kann im Anschluss an diesen Kurs evtl. noch ein Folgekurs angeboten werden. Bitte achten Sie auf aktuelle Hinweise (Internet, Handzettel, Presse).
Dozentin: Annette Stöhr Stevenson, Bildende Künstlerin, Dipl. Grafik-Designerin (FH).

Energie-Bilder selbst gestalten (Acrylfarben auf Leinwand) (8 TN) EUR 18,00

618 Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Samstag, 22.11.14, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3

618A Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Samstag, 28.02.15, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Für unser ganzheitliches Wohlbefinden brauchen wir eine stimmige Umgebung. Energiebilder können die Schwingungen in unseren Räumen energetisieren, harmonisieren und somit erhöhen. Die Bilder wirken mit ihren Farben, Formen und Botschaften regenerierend auf unsere Chakren und unsere Aura. Wir fühlen uns wohl und schöpfen neue Kraft. In diesem Workshop kannst du lernen, Botschaften aus deinem Unterbewusstsein wahrzunehmen und mit Farbe in Bildern umzusetzen. Kann ich das überhaupt? Viel zu oft im Leben hören wir den Ausspruch: „Das kannst du nicht!“, und nicht selten hören wir diese Worte aus unserem eigenen Mund. Durch unsere Selbstzweifel bleiben viele Talente vergraben. Wer will schon beurteilen, was schön ist und was nicht.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Kultur
Kultur und Gestalten

Wenn wir beginnen zu malen, finden wir durch eine kurze Meditation zu unserer Mitte. Mit Acrylfarben, Strukturpaste und anderen Materialien bringen wir unsere Gefühle, Gedanken und Schwingungen auf die Leinwand. Dabei stehe ich gerne beratend zur Seite. Das Material wird gestellt und nach Verbrauch und Leinwandgröße berechnet.
Bitte Malkittel mitbringen oder unempfindliche Kleidung tragen.
Ich freue mich schon sehr auf euch in den neuen Meditations- und Energiebilder-Kursen!

Tanz

624 Freestyle-Tanz **EUR 9,00**

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Günter Kleemann
Samstag, 22.11.14, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
NEU
Für körperlich - psychisches Wohlgefühl, Freude und Fitness, mit Begleitmusik von temperamentvoll bis ruhig z. B. Latin - Rock - Orient - Klassik - Schlager - Pop.

625 Griechische Tänze - nicht nur Sirtaki! **EUR 18,00**

Roussou Paraskevi
Samstag, 25.10.14, 14:00 - 20:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
NEU

Roussou Paraskevi

Der Tanz ist ganz wichtig für Menschen. Von der Antike bis heute haben die Griechen getanzt um ihre Gefühle auszudrücken. Das Volk hat nicht für Kunst getanzt, sondern für den Gefühlsausdruck, manchmal in Paare und größere Kreise und manchmal allein.
Diese Tänze sind nicht von Experten gemacht, sondern aus der Seele des Volkes, deshalb gibt es kein Gefühl und keinen Moment des Lebes der nicht getanzt werden kann.
Diese Kurse haben als Ziel den Teilnehmern die griechische Kultur und Mentalität näher zu bringen, damit sie nicht die Schritte einfach ausführen, sondern tanzen. Um dieses Ziel zu erreichen wird der Kurs mit Sitten, Gebräuche und Spiele, die traditionelle griechische Musik und Lieder als Grundlage haben, verstärkt. Auch die volkskundliche Beschreibung und der Tanzstil setzen ein Klima zusammen, das möglichst glaubhaft ist.
Wie kann man das ganz leicht verstehen, man braucht nur Lust zum tanzen und zum lernen!
Ich freue mich mit Ihnen zusammen tanzen zu dürfen.

626 Discofox der Basisworkshop (min. 5 Paare) **EUR 25,00**

(Fit für die Ballsaison und Faschingszeit)
Annett Kunath-Zeh
mobile Tanzschule Project Dance
Samstag, 11.10.14, 17:30 - 19:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit!
Er entstand Anfang der 1970er Jahre – aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschritt lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladys elegant aussehen.
Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Workshop haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand.
Dieser Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder lang zurückliegenden Kenntnissen.

627 Disco Fox - Workshop
Neue Figuren (leicht Fortgeschritten) (min. 5 Paare) EUR 25,00

(Fit für die Ballsaison und Faschingszeit)
Annett Kunath-Zeh / mobile Tanzschule Project Dance
Samstag, 11.10.14, 20:00 - 22:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Sie wollen Ihre Variationsmöglichkeiten durch neue Figuren im Discofox erweitern. Wieder neue spannende Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Eindruck auf der Fläche hinterlassen können! Es werden immer Kombinationen (z.B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren) unterrichtet, die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt.
Sie erhalten Ihren Unterricht von Tanzsporttrainern, die Wert auf die Vermittlung von guten Grundprinzipien und Kombinationsfähigkeiten legen. Das befähigt Sie, Ihre neu gewonnenen Kenntnisse tänzerisch schnell und sicher umzusetzen.

176 Tanzen ist Bewegung in Geschenkverpackung EUR 54,00

Tanz mit! - Bleib fit!
Erlgard Roth
zertif. Tanzleiterin (Bundesverband Seniorentanz)
Dienstag, 23.09.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x
Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller)
Tanzen ist nicht nur für den Körper und die Seele gesund sondern auch für den Geist. Mit dieser einfachen Formel bringen Wissenschaftler zum Ausdruck: Tanzen erhält jung, verbindet Menschen, vermittelt Lebensfreude und bewegt ganzheitlich den Menschen. Das Tanzen ist mit oder ohne Partner möglich. Sie können alleine kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Tänze werden angesagt. Das Alter spielt keine Rolle. Es werden die verschiedensten Tanzarten vorgestellt, z.B. Blocktänze, Kreistänze, Paartänze, Kontras, Squares, Quadrillen, 2 Paare in Gegenüberstellung, Trioletts, auch Gesellschaftstänze in geselliger Form sowie Rounds etc.
Worauf warten Sie noch? Wir freuen uns auf Sie!

ZUMBA®

ZUMBA® (min. 12 TN) EUR 45,00

571 Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Dienstag, 30.09.14, 19:15 - 20:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldung nur über Warteliste möglich!

572 Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Dienstag, 30.09.14, 20:30 - 21:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Das ZUMBA®-Programm verbindet energiegeladene, motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungsabläufen, die den Teilnehmern ermöglichen, ihren Stress einfach wegzutanzen. ZUMBA®-Teilnehmer profitieren sowohl von Fettverbrennung und Muskelkräftigung beim aeroben Training als auch von den erwähnten physiologischen und psychologischen Vorteilen des Intervalltrainings mit wechselnden Rhythmen (z. B. langsamere Salsa-Musik gefolgt von schnellerem Merengue). Zusätzliche Vorteile des Konzepts sind der Muskelaufbau und spürbar bessere Sauerstoffversorgung des Körpers. Dieses Trainingsformat bietet Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun und dabei jede Menge Spaß zu haben. ZUMBA® steigert das Selbstwertgefühl und ist für schüchterne Menschen bestens geeignet!

ZUMBA® SENTAO™ (min. 12 TN) — EUR 45,00

573 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Donnerstag, 02.10.14, 16:15 - 17:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

574 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
ZUMBA®-Instructor, Zin™ Mitglied
Freitag, 10.10.14, 11:00 - 12:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Im Zumba Sentao™ Programm werden Kraft- und Gewichtstraining mit innovativen Tanz-/Fitnessbewegungen kombiniert, wobei sich alles um einen Stuhl herum abspielt. Dieses noch nie da gewesene Workout, das von der berühmten Zumba® Partyatmosphäre und energiegeladenen Weltmusikrhythmen durchdrungen ist, definiert die Muskeln, stärkt den Rumpf und verbrennt Kalorien auf einzigartige, mitreißende Weise.

ZUMBA FITNESS® - Cardio Party (min. 12 TN)

575 **Eva Gross** — **EUR 45,00**
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Montag, 29.09.14, 11:15 - 12:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Am 15.12. und 22.12.2014 findet der Kurs nicht statt.

576 **Eva Gross** — **EUR 42,00**
ZUMBA-Instructor®, ZIN Mitglied (Basic 1 & 2)
Freitag, 10.10.14, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Am 12.12. und 19.12.2014 findet der Kurs nicht statt.
Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim ZUMBA FITNESS®. Es ist ein einzigartiges Tanzfitnessprogramm, das Sie leicht erlernen und bei dem Sie sehr viele Kalorien verbrennen können. In ZUMBA FITNESS®-Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der ZUMBA FITNESS®-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Für alle Fitnessklassen und Altersgruppen geeignet. Beginnen Sie Ihr Wochenende mit ZUMBA FITNESS®!

Die Dozentin verfügt über die ZUMBA® BASIC 1 und ZUMBA® BASIC 2 Ausbildung! Die Basic 2 Qualifikation befähigt, über die 4 Grundrhythmen (Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton) hinaus auch Flamenco, Tango, Belly Dancing, Samba, Soca und Quebradita zu unterrichten. Das macht die Zumbastunde abwechslungsreicher....

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet!

ENDE*

*Das muss nicht sein!
Sie haben ein Thema gesucht und nicht gefunden?

Dann sollten Sie uns unbedingt anrufen,
schreiben, faxen oder mailen.

So ist vielleicht im nächsten Semester
für Sie hier kein ENDE.

Für alle, die mehr wissen wollen...

STADTBÜCHEREI OBERASBACH

IM RATHAUS

Sachbücher, Romane, Kinderliteratur, Zeitschriften,
DVD, CD, Lernsoftware, Hörbücher, Internet
Gesamtbestand unter: www.oberasbach.de/buch

Öffnungszeiten

Mo 14 – 19 Mi, Do 14 – 18
Di 9 – 13 Fr 13 – 17

Telefon 0911 / 96 91 - 154

AUSLEIHE KOSTENLOS!

asbacher sprachendienst

Carena Helle
Öffentlich bestellte und allgemein beeidigte Übersetzerin
für die russische und ungarische Sprache (BDÜ)

Übersetzungen · Beglaubigungen
Fachübersetzungen · Übersetzen und Dolmetschen
im Bereich Wirtschaft, Recht und Medizin

Geschäfts- und Privatkorrespondenz
Technische Texte (Handbücher, Betriebsanleitungen usw.)
Wirtschaftstexte · Verträge · Juristische Texte
Medizinische Texte · Urkunden · Zeugnisse

Lenzstraße 10, 90522 Oberasbach
Telefon: **(09 11) 69 52 74** · Fax: **(09 11) 69 99 711**
Mobil: **0173 / 4 59 64 77**
E-mail: **carena.helle@asbacher-sprachendienst.de**
Internet: **www.asbacher-sprachendienst.de**

Grußwort der 1. Bürgermeisterin

Liebe Interessentinnen und Interessenten der Volkshochschule,

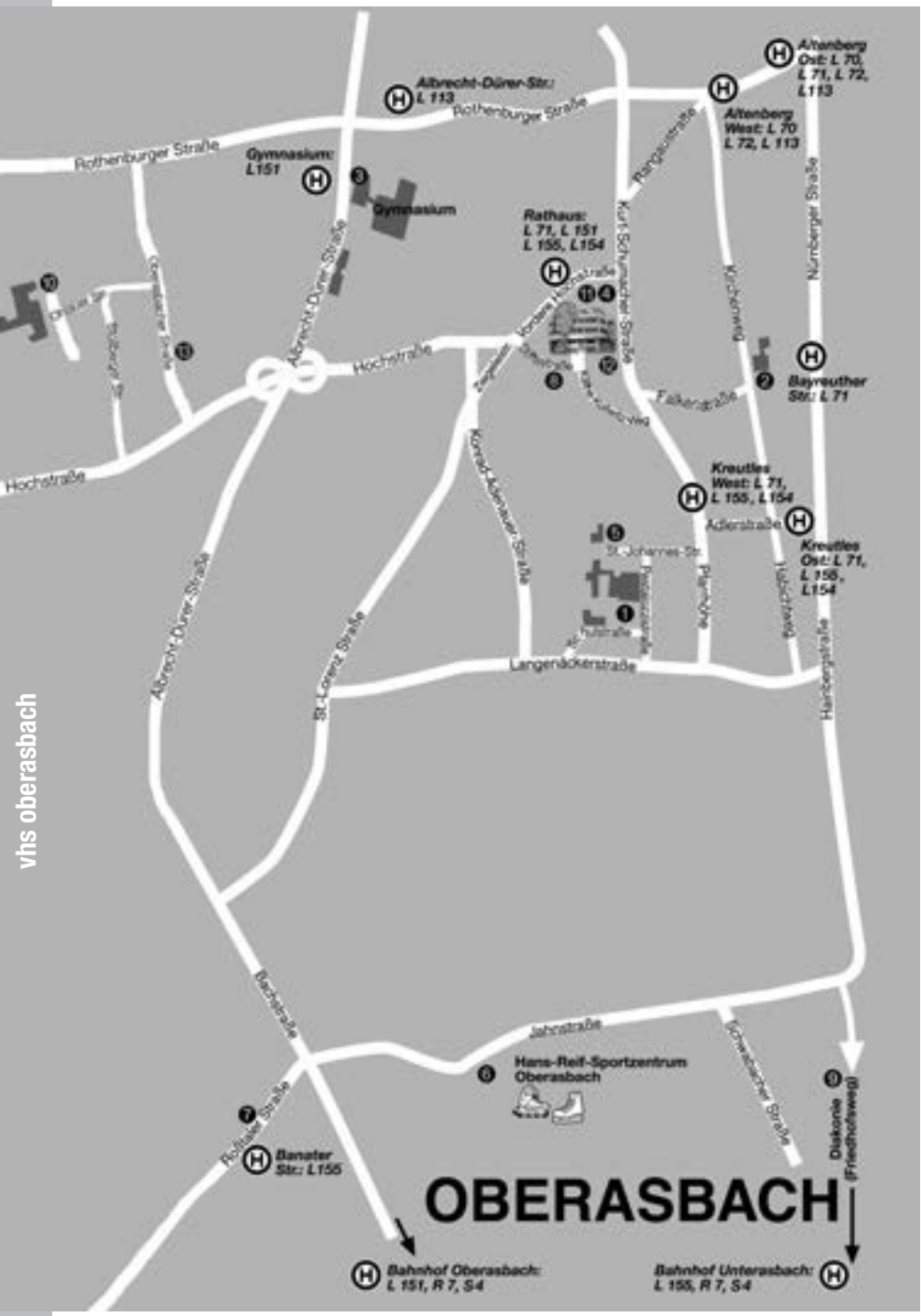
ich freue mich, dass Sie Interesse an den Kursangeboten der vhs gefunden haben. Die vhs in der Stadt Oberasbach hat wieder ein umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt. Sicherlich ist auch für Sie etwas dabei.

Ihre Aufmerksamkeit möchte ich besonders auf das neue Erscheinungsbild dieses Programmheftes lenken. Letzten Herbst haben sich die ca. 1000 Volkshochschulen unter dem Dach des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv) auf ein einheitliches Erscheinungsbild geeinigt. Mit der Ausgabe dieses Programmheftes hat auch unsere Volkshochschule den bundesweit einheitlichen Marktauftritt - der für Begegnung und Vielfalt, aber auch für Individualität und Gemeinsamkeit steht - übernommen.

Viel Freude und Spaß beim Lesen des Angebotsheftes und bei der Teilnahme an den Kursen wünscht Ihnen

Birgit Huber
Erste Bürgermeisterin

Oberasbach Verbindet



vhs oberasbach

Volkshochschule Oberasbach

Leitung: Gerhard Hable, Tel: 0911/ 9691-153

Geschäftsstelle: Susann Seidl, Heike Grethlein, Martina König
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach
Tel: 0911/9691-148 und 9691-124, Fax: 0911/9691-160
Mail: vhs@oberasbach.de / Internet: www.vhs-oberasbach.de

Bankverbindung: Sparkasse Fürth
IBAN: DE73 7625 0000 0190 1000 08 / BIC: BYLADEM1SFU
Raiffeisenbank Zirndorf
IBAN: DE38 7606 9669 0000 1372 00 / BIC: GENODEF1ZIR

Bürozeiten: Montag - Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Gerhard Hable

Spezial, Gesellschaft, Beruf, Sprachen
Tel. 96 91-153

Susann Seidl

Junge vhs, Kultur
Tel. 96 91-167

Heike Grethlein

Gesundheit
Tel. 96 91-124

Martina König

Grundbildung
Tel. 96 91-148

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Oberasbach finden Sie auf Seite 260 / 261!

Kursorte der VHS in Oberasbach (siehe Skizze links):

1. Pestalozzi Mittel- und Grundschule Kreutles, Schulstraße 2
2. Grundschule Altenberg (mit Nebengebäude), Kirchenweg 47
3. Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Albrecht-Dürer-Straße
4. Rathaus Oberasbach, Rathausplatz 1
5. Jugend-/Kultur- und Freizeithaus „Oasis“ Oberasbach, St. Johannesstraße
6. Hans-Reif-Sportzentrum (Turnhalle an der Jahnstraße)
7. Feuerwehrgerätehaus (FFW) Oberasbach, Roßtaler Straße 10 (Richtung Rehdorf)
8. BRK-Seniorenheim Willy Bühner, Stiftsstraße 12
9. Diakonie Oberasbach, Friedhofweg 5
10. Elisabeth Krauß Schule, Ohlauer Straße 20
11. Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
12. Medialis, Am Rathaus 14
13. Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Straße 3

In diesem Semester erscheint das Programmheft nicht nur in einem neuen Outfit, sondern auch der Inhalt – d.h. die Zuordnung der Kurse zu den Fachbereichen – hat sich etwas geändert.
Die Angebote, die bisher unter dem Fachbereich Spezial zusammengefasst waren, finden Sie nun eigenständig unter der Rubrik „vhs unterwegs“ bzw. „Junge vhs“ und den anderen Fachbereichen.
Unsere beliebten Montagsvorträge haben wir am Anfang des Programmheftes in einer Übersicht zusammengefasst, auch Kurse, die stärker die Seniorinnen und Senioren interessieren dürften. Dort können Sie die jeweilige Kursnummer finden, unter der die Kurse näher beschrieben stehen.
Autorenlesungen finden Sie jetzt neu im Fachbereich Kultur und Gestalten unter der Rubrik Literatur.
Der Fachbereich Gesellschaft bekommt ein gänzlich anderes Gesicht. Hier finden Sie die Angebote zu den Themen: Reiseberichte, Geschichte, Philosophie, Zeitgeschehen, Pädagogik, Elternbildung, Technik, Umwelt, Persönlichkeitsentwicklung, Styling, Heim und Garten, Arbeit mit Menschen mit Behinderung.
Neu dazugekommen ist der Fachbereich Grundbildung. Hier finden Sie u.a. die Förderkurse und Prüfungsvorbereitungskurse für die Schulfächer Englisch, Mathematik, Französisch und Gestaltung.
Im Fachbereich Gesundheit wurden unter der Rubrik „Wege zur Gesundheit“ die Vorträge und Einzelveranstaltungen zusammengefasst, die Sie darin unterstützen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.
So, nun viel Spaß beim Stöbern und Auswählen Ihrer Kurse. Und falls Sie etwas vermissen: Wir nehmen Anregungen gerne auf.

Herzlichst Ihre

vhs Oberasbach

Kursleitertreffen am 18.07.2014 mit Verabschiedungen

Eine angenehme Gepflogenheit an der vhs Oberasbach ist das Treffen der Kursleiterinnen und Kursleiter zum Ende des Sommersemesters. Die Anwesenden erfahren Neues und Anstehendes von unserer Bildungseinrichtung und können sich beim anschließenden Abendessen mit Kursleiterinnen und Kursleitern, auch aus anderen Fachbereichen, bekannt machen und austauschen. Neues war dieses Jahr v.a. der jetzt auch an unserer vhs umgesetzte bundesweit einheitliche Markenauftritt und die neue Struktur der Fachbereiche, denen die Programmangebote zugeordnet werden müssen: ab sofort ohne den Fachbereich Spezial, dafür mit vhs unterwegs, junge vhs, Grundbildung, Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit und Kultur.

Frau Pfeifer

Der einmal im Jahr versammelte Kreis der Dozentinnen und Dozenten ist jeweils auch der geeignete Rahmen die einen, die Neuen zu begrüßen, aber auch die anderen zu verabschieden: Ihre Lehrtätigkeit hat zum Ende des Sommersemesters, nach 38 Jahren, Ilse Pfeifer beenden. Sie gehört damit zu den Pionieren der ersten Stunde an der vhs Oberasbach und ist mit Abstand die Dozentin mit der längsten Lehrtätigkeit. Wir danken ihr für treues, stets zuverlässiges, engagiertes, parteiliches Wirken an unserer vhs.

Eines ihrer größten Geschenke zum Abschluss hat sich Frau Pfeifer selbst gemacht, mit den äußerst „angesagten" und stark gebuchten Boshi-Kursen. Diese waren so attraktiv, dass sie auf Einladung in den Verkaufsräumen des Concept Store „erlebe wigner!" unter den Augen einer breiten Öffentlichkeit abgehalten werden konnten. Die allergrößte Freude bereitet es Frau Pfeifer jedoch, dass es ihr gelungen ist, die eigene Tochter Tina für die Arbeit an der vhs zu begeistern. Damit kann die, von Frau Pfeifers Vater ausgehende Familientradition (Lehrtätigkeit an der Volkshochschule) auf die dritte Generation übergehen. Die vhs Oberasbach freut sich darüber hinaus, Frau Ilse Pfeifer nicht ganz verloren zu haben. Sie wird ab sofort in neuer Funktion als Hörerinnenvertretung uns im vhs Beirat begleiten.

Nach mehr als 10 Jahren beendet Frau Gastner ihre Lehrtätigkeit. Sie begleitete in der jungen vhs Kinder bei den ersten Koch- und Backübungen. Im Verlauf eines Kalenderjahres griff sie familienbezogene Traditionen auf (Muttertag, Ostern Weihnachten). Stolz konnten die Kleinen jeweils etwas für die eigene Mutter nach Hause mitbringen, sei es eine gute Idee oder etwas Fertiges. Auch bei Frau Gastner bedankt sich die vhs ganz besonders für ihr langjähriges Engagement, wohl wissend, dass die Kinder in ihren Kursen immer Spaß hatten.

Frau Gastner

Frau Christ

Auch nach mehr als 10 Jahren müssen wir uns von Frau Sandra Christ aus beruflichen Gründen verabschieden. Sie hat Kindern von 3 – 5 Jahren und deren Eltern mit viel Spaß die Welt der Musik näher gebracht und mit kindgerechten Instrumenten die Freude am Musizieren geweckt.

Unser Dank gilt Frau Christ wie auch Frau Jahn, die ebenfalls aus beruflichen Gründen an der vhs Oberasbach zum Ende des Sommersemesters aufhört. Ihr Angebot war ein erster Versuch, Teilnehmer aufzufordern, an den eigenen Sprachschwächen zu arbeiten, sei es beim Lesen und Verstehen eines Kochrezepts oder dabei, eigene Ideen/Nachrichten zum Beispiel in einem Brief auf das Papier zu bringen. Ein ehrgeiziges Ziel, dem sich die Volkshochschulen bundesweit im Rahmen der Grundbildung stellen.

Frau Jahn

INHALTS-
VERZEICHNIS

vhs unterwegs

1001 – 1006 Studienreisen und Studienfahrten
1201 – 1204 Vorankündigungen 2015
1301 – 1313 Exkursionen und Führungen
1401 Exkursionen und Führungen für Kinder

Gesellschaft und Leben

2101 – 2105 Reiseberichte
2201 – 2208 Geschichte, Philosophie und Zeitgeschehen
2301 – 2304 Pädagogik, Elternbildung, Recht
2401 – 2408 Persönlichkeitsentwicklung
2411 – 2416 Styling
2501 – 2511 Heim und Garten
2601 – 2602 Natur und Tier
2701 – 2705 Technik
2801 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

Junge vhs

1401 Naturerfahrungen und Exkursionen für Kinder
3000 Kindergeburtstage
3101 - 3110 Kurse mit Kleinkindern
3201 – 3211 Musik und Tanz
3212 – 3224 Bewegung und Sport
3301 – 3616 Koch- und Backkurse
3401 – 3432 Gestalten
3501 – 3505 Fotografie, EDV und Computer
3601 – 3616 Zielgruppenprogramme: Eltern, Jungen, Mädchen, Jugendliche, Schüler

Grundbildung

4101 Vorbereitungskurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule
4102 – 4104 Förderkurse Englisch
4105 Förderkurs Französisch
4106 – 4114 Förderkurse Mathematik
4115 Intensivkurs Gestaltung

Beruf und Karriere

5101 – 5106 Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg
5201 – 5207 Fachthemen
5301 – 5327 EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen
5401 – 5404 Bildbearbeitung
5501 – 5504 Neue Medien

Sprachen und Verständigung

6111 – 6121 Deutsch als Fremdsprache
6211 – 6243 Englisch
6310 – 63194 Französisch
6411 – 6424 Italienisch
6510 – 6518 Spanisch
6611 – 6612 Neugriechisch
6711 – 6714 Russisch
6811 - 6812 Tschechisch
6911 - 6912 Polnisch

Gesundheit und Fitness

INHALTS-VERZEICHNIS

7001 – 7017 Wege zur Gesundheit
7101 – 7137 Entspannung
7201 – 7282 Bewegung und Fitness
7301 – 7311 Outdoor-Sportarten
7401 – 7411 Aqua Fitness
7501 – 7542 Kochkurse

Kultur und Gestalten

8001 – 8003 Literatur, Vorträge und Lesungen
8004 – 8005 Theater
8101 – 8117 Maltechnik und Fotografie
8201 – 8213 Handwerkliches Gestalten
8301 – 8305 Textiles Gestalten
8401 – 8408 Musik und Gesang
8501 – 8508 Tanz

Vorträge und Veranstaltungen mit Abendkasse

Datum	Titel	Kursnr.
22.09.2014	Andalusien - Diavortrag	2101
13.10.2014	Brasilien - Samba, Conquistadores, Rio und Iguazu	2102
13.10.2014	Das Smartphone - nützliches Tool mit Nebenwirkungen – Infoveranstaltung mit Eltern – Kooperationsveranst. Offene Kinder- u. Jugendarbeit Oberasbach	2301
15.10.2014	„Hurra-Patriotinnen“ und „ehrlose Pazifistinnen“	2202
20.10.2014	Liebe, Protest, Fantasie: Niki de St.Phalle - Kunsthistorischer Vortrag	8001
22.10.2014	Blues&Kusz - Ein musikalisch-poetisches Klang-Erlebnis	8002
03.11.2014	Die Sprache der Demenz – Vortrag im Rahmen der Initiative demenzfreundliches Oberasbach	2302
05.11.2014	Einführung in Feng Shui und praktische Tipps	2203
10.11.2014	Julius Streicher (1885 - 1946), ein Judenhasser ergreift die Macht in Nürnberg	2204
17.11.2014	Hermann Löns - Vortrag zum 100. Todestag	8003
22.11.2014	Die Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form	2206
01.12.2014	Zappelphilipp, Träumer, Störenfried oder doch hochbegabt?	2303
08.12.2014	Heimatfront - Der Erste Weltkrieg und der Großraum Nürnberg	2205
15.12.2014	Tsunami in Sri Lanka 2004	2207
12.01.2015	Südamerika; ein Land der Gegensätze	2103
19.01.2015	Was passiert, wenn mir etwas passiert? Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht	2304
26.01.2015	Familienfreundliche Radtouren in Deutschland / Der Norden - Hiddensee, Rügen, Darslandschaft, Ostseeradweg, Mecklenburger Seenplatte und Harz	2104
02.02.2015	Chinesische Architektur und Städtebau - gestern und heute	2208
09.02.2015	Rossiya (Russland)	2105

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Zielgruppe Senioren

Kursnr.	Titel	Datum
2503	Altengerechtes Wohnen - barrierefreie Wohnung	05.11.2014
2701	Umstieg von Windows PCs auf Tablets	14.10.2014
2702	Umstieg von Windows PCs auf Tablets	14.10.2014
5301	Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters	24.09.2014
5304	„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht	30.09.2014
5302	„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht	01.10.2014
5303	„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht	01.10.2014
5311	Word und Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen am Vormittag	16.10.2014
5503	Internet für Senioren	10.10.2014
6314	Französisch Grundstufe A1 (3. Semester) – Für Senioren gedacht	01.10.2014
6216	Englisch für Senioren – Grundstufe A1 (3. Semester)	02.10.2014
62191	Englisch für Senioren – Grundstufe A2 (7. Semester)	02.10.2014
7011	„Arthrose“ ist nicht immer nur Verschleiß!	11.12.2014
7201	Bewegung für die grauen Zellen - Informationsvortrag	01.10.2014
7202	Bewegung für die grauen Zellen	30.09.2014
7203	Bewegung für die grauen Zellen	08.10.2014
7208	Gymnastik zur Osteoporoseprophylaxe	29.09.2014
7209	Fit bis ins hohe Alter – Sturzprophylaxetraining	29.09.2014
7248	SmoveyTRAINING 50 plus	21.10.2014
7263	Step & Style 50 plus	10.10.2014
7306	Nordic Walking 60 plus	18.09.2014

vhs unterwegs

Reisen und mehr

vhs unter-wegs

Ihr Ansprechpartner
VHS unterwegs
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis VHS unterwegs

Datum	Titel	Kursnummer
	Studienreisen / Studienfahrten	
02.10.2014	Gemeinsame Fahrt nach Riolo Terme - Oberasbachs Partnerstadt in Italien – 4-tägige Studienreise vom 02.10. - 05.10.2014	1001
18.10.2014	Andalusien ein Land voller Zauber 8-tägige Studienreise vom 18.10. - 25.10.2014	1002
25.10.2014	Andalusien ein Land voller Zauber 8-tägige Studienreise vom 25.10. - 01.11.2014	1003
29.10.2014	Kathedralstädte am Rhein - Mainz und Worms - Welterbe Areal Kloster Lorsch (Unesco) 3-tägige Studienreise vom 29.10. – 31.10.2014	1004
13.11.2014	Augsburg und seine kultur- und bauhistorischen Kostbarkeiten Tagesfahrt	1005
13.12.2014	Studienreise nach Trier und Heidelberg 2-tägige Studienreise vom 13.12. bis 14.12.14	1006
	Vorankündigungen 2015	
18.04.2015	Mediterranes Istrien 5-tägige Studienreise vom 18. bis 22. April 2015	1201
28.08.2015	Fahrt zu den Opernfestspielen in Verona 4-tägige Reise vom 28. bis 31. August 2015	1202
02.09.2015	Masuren, Warschau, Posen 7-tägige Studienreise vom 02. bis 08.09.15	1203
20.11.2015	Heiliges Land - Im Land der Bibel 8-tägige Studienreise vom 20.11. - 27.11.2015	1204
	Exkursionen / Führungen	
08.10.2014	Mittelalterbilder – Museumsspaziergang im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg	1301
11.10.2014	Pilzwanderung	1302
19.10.2014	Unter Bäumen in der Stadt Kooperationsveranstaltung mit dem Arbeitskreis Klimaschutz	1303
25.10.2014	Sind Frauen, die lesen, gefährlich? Buchbesitz und Belesenheit in der mittelalterlichen Kunst Eine Führung (nicht nur) durch die Nürnberger Kirchen	1305
28.10.2014	Schichtwechsel - die etwas andere Stadtführung Straßenkreuzer-Mitarbeiter zeigen Nürnberg aus der Perspektive von Armen und Obdachlosen	1306
31.10.2014	Pyraser Landbrauerei – Entdecken - erleben - verkosten	1307
14.11.2014	Krimiführung im Kunstbunker Nürnberg: Auf den Spuren von „Görings Plan“	1308
22.11.2014	„Waren Sie nicht in der Frauenschaft“ – Nürnberger Stadtrundgang zur Geschichte von Frauen im Nationalsozialismus	1309
26.11.2014	Ritter, Schwerter, Mord - Krimirundgang mit Jan Beinßen	1310
02.12.2014	Die etwas andere Führung durch Nürnberg zur Weihnachtszeit	1311

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

vhs unterwegs

Reisen und mehr

Datum	Titel	Kursnummer
07.12.2014	Advent, Advent - die weihnachtliche Tour mit herzigen Geschichten zwischen Christkindlesmarkt und Kaiserburg	1312
14.01.2015	Tucher Braueireiführung - Erleben Sie das Zwei-Städte-Sudhaus	1313
	Exkursionen/ Führungen für Erwachsene und Kinder	
11.10.2014	Pilzwanderung	1302
11.10.2014	Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5“-Geocaches	2603
24.10.2014	Abendführung im Nürnberger Tiergarten Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren	1304
21.11.2014	Geocaching - Schatzsuche mit GPS-Geräten – Eine hilfreiche Einführung in eine begeisternde Freizeitbeschäftigung	2604
	Exkursionen/ Führungen für Kinder	
19.09.2014	Forscher unter Bäumen	1401

Studienreisen / Studienfahrten

1001 Gemeinsame Fahrt nach Riolo Terme - Oberasbachs Partnerstadt in Italien — EUR 295,00

4-tägige Studienreise vom 02.10. - 05.10.2014
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Die Stadt Oberasbach pflegt einen regen Austausch mit ihren Partnerstädten in Frankreich, Italien, Polen und Sachsen. Nähere Informationen können Sie der Homepage entnehmen: **www.kulturverein-oberasbach.de**.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

Fortsetzung Fahrt nach Riolo Terme (Kursnummer 1001):

Im Oktober führt der Kulturverein Oberasbach erneut eine Begegnungsfahrt zu Oberasbachs Partnerstadt Riolo Terme durch, der sich die vhs anschließt. Die Partnerstadt Riolo Terme liegt im Grün der Apenninen in der Provinz Emilia Romagna, 50 km von Ravenna und Bologna entfernt. Schon zur Zeit der Römer war der Ort wegen seiner therapeutischen Quellen bekannt. Außer seiner Festung besitzt Riolo Terme ein mittelalterliches Zentrum, umgeben von alten Stadtmauern. Der Ort verfügt über ein erholsames Thermalzentrum, moderne Sportanlagen und einen Golfplatz.
Wenn auch Sie diese Stadt außerhalb von üblichen touristischen Pfaden erleben wollen, bietet dieser Besuch in der Partnerstadt eine gute Gelegenheit. Die Oberasbacher Reisedelegation wird bei italienischen Gastfamilien untergebracht, während für die Teilnehmer der vhs Hotelzimmer in Riolo Terme oder der Umgebung reserviert werden.

1.Tag: **(Do., 2.10.):** 6:00 Uhr Abfahrt in Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße; Hotelbezug und Abendessen in Riolo Terme (3* Hotel Cicliamino)
2.Tag: **(Fr., 3.10.):** Halbtagesausflug nach Bologna mit Stadtrundgang
3.Tag: **(Sa., 4.10.):** Halbtagesausflug nach Cervia (Stadt des Salzes)
4.Tag: **(So., 5.10.):** Rückfahrt nach Oberasbach (Ankunft ca. 21 Uhr)

Während des Aufenthalts in Riolo Terme bieten sich zusätzlich an: ein Stadtrundgang, Besuch der Terme, Besuch eines Weinguts und die Teilnahme am Austauschprogramm der italienischen Partnerstadt.

Reiseleistungen:
Fahrt im Luxus Reisebus (Huebel-Reisen, Flachslanden), 3 x Übernachtung mit Frühstück und 2 x Abendessen, Ausflüge lt. Programm (Programmänderungen vorbehalten).
Reisepreis: 295,00€ im Doppelzimmer, **EZ Zuschlag** 30,00€.
Zusätzlich anfallende Kosten, wie Eintritte, werden gegebenenfalls vor Ort erhoben.
Zur Einreise nach Italien benötigen Sie einen gültigen Reisepass oder einen deutschen Personalausweis. Veranstalter ist der Kulturverein Oberasbach. Die vhs wird den vollen Reisepreis erst nach dem Ende der Reise im SEPA-Lastschriftverfahren einziehen.

Andalusien ein Land voller Zauber – 2x — EUR 1375,00

1002 **vom 18.10. - 25.10.2014**
1003 **vom 25.10. – 01.11.2014**
8-tägige Studienreise
Annemarie Heinz

Wir sehen ein Land mit kunstvollen Sehenswürdigkeiten, mit prachtvollen Zeugnissen des maurischen Erbes in reizenden Städten, schöne Landschaften und nicht zu Letzt weiße Strände der Costa del Sol.

1. Tag: **Sevilla**
Linienflug mit Swiss International Air Lines Nürnberg - Zürich - Malaga. Fahrt nach Sevilla. Stadtrundfahrt in Sevilla. Transfer zum 4-Sterne Hotel bei Sevilla.

2. Tag: **Cadiz - Bootsfahrt - Jerez**
Fahrt zur Hafenstadt Cadiz, der „ältesten Stadt“ Europas, auf einer Halbinsel gelegen. Bummel durch die Gassen der Altstadt, der uns zur Kathedrale und zur Kirche von San Felipe Neri führt. Besonders interessant sind die verschiedenen Parkanlagen. Bootsfahrt über die Bucht von Cádiz nach El Puerto de Santa María. Weiterfahrt in das für die Zucht edler Pferderassen und erstklassiger Südweine bekannte Jerez de la Frontera. Sherry-Weinprobe.

3. Tag: **Sevilla**
Wir besichtigen die maurische Königsstadt Sevilla, Hauptstadt Andalusiens, mit der drittgrößte gotische Kathedrale der Welt „Santa Maria“ mit der Giralda, dem Wahrzeichen der Stadt. Besuch des Hospital de la Caridad und Besichtigung des Alcázars. Bummeln durch das ehemalige jüdische Viertel Barrio Santa Cruz. Am Nachmittag: Panoramafahrt über prachtvolle Avenidas und Plazas. Wir sehen Parque María Luisa, Plaza de América, Plaza de España, die Pavillons der Ibero-Amerikanischen Ausstellung von 1929.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

4. Tag: Cordoba - Granada
Fahrt nach Cordoba, wo das maurische Spanien seine erste geistige, kulturelle und wirtschaftliche Blüte erlebte. Besuch der großzügig angelegten Gartenanlagen des Alcázar, dem einstigen Königspalast, der Moscheen-Kathedrale (Mezquita-Catedral) mit ihrem beeindruckenden Säulenwald. Spaziergang durch die Gassen des ehemaligen Judenviertels mit der einzigen noch in Südspanien erhaltenen Synagoge. Weiterfahrt nach Granada.

5. Tag: Granada - Costa del Sol
Besichtigung von Granada, der letzten großen Bastion des maurischen Spanien. Wir besichtigen die weltberühmte Stadtburg Alhambra, auch „rote Zitadelle" genannt, mit den Königshöfen, den ehemaligen Sommerplast der Sultane Generalife, mit prachtvollen Gartenanlagen, den Palast Karl des V. und die Königskapelle Capilla Real mit dem Grabmal der Katholischen Könige. Spaziergang durch das malerische Altstadtviertel des Albayzín. Anschließend: Fahrt an die Costa del Sol.

6. Tag: Ronda
Ganztägiger Ausflug nach Ronda, einer der schönsten und ältesten Städte Spaniens, gebaut auf einem hohen, zerklüfteten Felsplateau. Die Stadt gilt als Geburtsstätte des Stierkampfes. Wir sehen die älteste Stierkampfarena und die großartig über die Tajo-Schlucht gebauten Brücken. Wir kommen an römische und arabische Bäder vorbei sowie an verstreut liegende Mühlen.

7. Tag: Gibraltar - Algeciras - Tarifa
Fahrt entlang der Costa del Sol in die britische Kronkolonie Gibraltar, einer Stadt die immer noch ein faszinierender Schmelztiegel verschiedenster Kulturen ist. Zu Fuß gehen wir nach dem Grenzübergang bis zum Ape's Rock (Affenfelsen). Weiterfahrt über Algeciras nach Tarifa, dem südlichsten Punkt des europäischen Festlandes mit herrlichem Blick auf die afrikanische Küste und dem Rif-Gebirge.

8. Tag: Rückflug
Transfer zum Flughafen Malaga – Zürich - Nürnberg mit Swiss International Air Lines.
Programmänderung im Ablauf vorbehalten.
Reiseleitung: Annemarie Heinz
Veranstalter: Charisma-Reisen GmbH, Ligastr. 41 a, 93049 Regensburg,
Tel.: 0941/32 64 9, Fax: 0941/37 93 44
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Charisma-Reisen GmbH, Ligastr. 41 a, 93049 Regensburg, Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des Veranstalters, die Ihnen zusammen mit dem Anmeldungsformular zugesandt werden.

1004 Kathedralstädte am Rhein - Mainz und Worms - Welterbe Areal Kloster Lorsch (Unesco) EUR 279,00

3-tägige Studienreise vom 29.10. - 31.10.2014
Jutta Mertens
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Reichsgeschichte, Judentum, Reformation und katholisches Klosterleben ergänzen sich in den großen Kathedralstädten Mainz und Worms sowie in dem ehemaligen Reichskloster Karls des Großen, dem neu gestalteten Welterbe Areal Kloster Lorsch vor den Toren Worms.
Programmablauf:

1.Tag: (Mi. 29.10.): Mainz
Abfahrt am Rathaus, Bushaltestelle Vordere Hochstraße, Oberasbach um 8:00 Uhr im komfortablen, klimatisierten Reisebus nach Mainz (weitere Abfahrtsorte auf Anfrage). Besichtigung der Stephanskirche mit den berühmten Chagall-Fenstern, anschließend Innenbesichtigung des 1000-jährigen Doms St. Martin. Zum Abschluss geführter Rundgang durch die historische Mainzer Altstadt. Gegen Abend Fahrt zu unserem Hotel im nahen Bensheim.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung Kathedralstädte am Rhein (Kursnummer 1004):

2.Tag: (Do. 30.10.): Worms
Nach dem Frühstück Fahrt nach Worms, einer der ältesten Städte Deutschlands mit reichem kulturellen Erbe: Nibelungenstadt, SchUM-Stadt, Lutherstadt, Stadt der Reichs- und Hoftage. Nach Einzug der Reformation lebten in Worms drei Glaubensrichtungen über Jahrhunderte friedlich zusammen. Kunsthistorische Stadtführung unter dem Motto „Das mittelalterliche Worms - Stadt der drei Kulturen“: Besichtigung des Jüdischen Museums, der Synagoge, des ältesten europäischen jüdischen Friedhofs „Heiliger Sand“, des Lutherdenkmals, dem größten Reformationsdenkmal der Welt und des romanischen Kaiserdoms St. Peter. Rückfahrt zum Hotel.

3. Tag: (Fr. 31.10.): Welterbe Areal Kloster Lorsch
Nach dem Frühstück Fahrt von Bensheim nach Lorsch. Ein weiterer Höhepunkt der Reise ist die Besichtigung des UNESCO Weltkulturerbes Kloster Lorsch, das sich in diesem Jahr in das Welterbe Areal Kloster Lorsch verwandelt. Mit dem neu errichteten karolingischen Herrenhof Lauresham wird die Anschaulichkeit und Erlebbarkeit der gesamten Anlage entscheidend gesteigert. Nachmittags Rückfahrt nach Oberasbach.
- Programmänderung im Ablauf vorbehalten -
Leistungen:
Fahrt im komfortablen, klimatisierten Reisebus mit WC (Oberasbach - Mainz - Bensheim und zurück); zwei Übernachtungen/Frühstück im 4*-Hotel Best Western in Bensheim (in der Weinregion hessische Bergstraße); ; alle Transfers, Besichtigungen und Eintritte lt. Programm; VHS-Reiseleitung;
Gesamtreisepreis: EUR 279,00 p.P. im DZ; **EZ-Zuschlag** EUR 59,00.
Abendessen im Hotel - Menü oder Buffet - kann bei der Anmeldung gegen einen Aufpreis von 20,00 EUR pro Tag zu gebucht werden. Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung kann beim Veranstalter für 21,00 EUR abgeschlossen werden.
Anmeldeschluss: 25. September 2014
Reiseleitung: Jutta Mertens
Veranstalter: Special Voyages in Style, Gerhard Ringer, Fürth (Tel. 0911-9791000)
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Special Voyages in Style, Inhaber Gerhard Ringer, Feldstrasse 31, 90766 Fürth, USt.-ID-Nr. DE814418254. Es gelten ausschließlich die allgemeinen Reisebedingungen des Veranstalters, die Ihnen zusammen mit dem Anmeldungsformular ausgehändigt werden. Der Veranstalter kann bis 20 Tage vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten, wenn die genannte Mindestteilnehmerzahl bis zu diesem Zeitpunkt nicht erreicht wurde. Er wird Sie unverzüglich hiervon in Kenntnis setzen und Ihnen bereits geleistete Anzahlungen auf den Reisepreis zurückerstatten. Auf Punkt (7.b.) der allgemeinen Reisebedingungen wird verwiesen.

1005 Augsburg und seine kultur- und bauhistorischen Kostbarkeiten — EUR 35,00

Tagesfahrt
Klaus Siebenschuh
Donnerstag, 13.11.14, 8:30 - 18:00 Uhr
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Die älteste noch bestehende Sozialsiedlung der Welt, die Fuggerei, ist einer der besonderen Anziehungspunkte der Stadt, ebenso wie der Goldene Saal mit seiner glanzvollen Prunkdecke. Das Rathaus gilt als eine der bedeutendsten Profanbauten der Renaissance nördlich der Alpen. Augsburgs Kirchen zeugen von der Reformation und dem Einfluss Martin Luthers auf die Stadtgeschichte. Mit mehr Brücken als Venedig ist Augsburg eine Stadt des Wassers, wovon auch die Prachtbrunnen zeugen. Mit ihren verwinkelten Gässchen und kleinen Plätzen kommt in der Altstadt mediterranes Flair auf.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

1006 Studienreise nach Trier und Heidelberg **EUR 199,00**

2tägige Studienreise vom 13.12. bis 14.12.14
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße

Während dieser Reise lernen wir die Städte Trier und Heidelberg im weihnachtlichen Glanz kennen. Trier, die älteste Stadt Deutschlands mit reichen römischen und mittelalterlichen Spuren, ist eine der geschichtsträchtigsten Städte Deutschlands. Baudenkmäler wie Porta Nigra, Palastaula, Amphitheater oder Kaiserthermen zeugen von den vergangenen und großartigen Epochen der Moselstadt. Die Stadt hat viele Gesichter mit Theater, Museen, Restaurants, Cafés, Weinstuben sowie eine attraktive Innenstadt mit einem Hauch von südländischem Flair. Die Universitätsstadt Heidelberg ist sowohl für die Ruprecht-Karls-Universität - die älteste Hochschule auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands - als auch für seine einmalige Schönheit, bekannt. Sie zieht Wissenschaftler und Touristen gleichermaßen aus aller Welt an.

1.Tag: (Sa., 13.12.): Trier

Abfahrt, 6:30 Uhr, Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, 12:30 Uhr Ankunft in Trier, Zeit für Mittagspause und Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Danach Stadtführung. Wir sehen: Porta Nigra (Wahrzeichen der Stadt Trier und größtes Stadttor der antiken Welt), das aus dem 13. Jahrhundert stammende spätromanische Dreikönigenhaus, den mittelalterlich geprägten Hauptmarkt mit dem imposanten Turm der St.-Gangolf-Kirche, die „gute Stube Triers“, mächtige Fassaden vom Dom St. Peter und der Liebfrauenkirche, die Römische Palastaula, den Thronsaal Kaiser Konstantins des Großen und weiterer römischer Imperatoren des 4. Jahrhunderts, beschwingtes Rokoko des Kurfürstlichen Palais aus dem 18.Jahrhundert, die spätantiken Kaiserthermen mit weit verzweigten unterirdischen Bedienungsgängen. 17:00 Uhr: Konzert im Dom: „Musik und Wort im Advent“ gestaltet von den Trierer Domsingknaben (Eintritt frei). 19.30 Uhr Abendessen im Hotel.

2.Tag: (So., 14.12.): Heidelberg

Anfahrt, 12:00 Uhr Besuch des Weihnachtsmarkts.
13:00 Uhr Altstadt- und Schlossführung in Heidelberg (Fahrt mit der Bergbahn zum Schloss) Wir sehen: die schönste Schlossruine der Welt, den Schlosshof, den berühmte Fasskeller, das Deutsche Apotheken-Museum, das Elisabethentor am Stückegarten, den „Ritter“, die Heiliggeistkirche, die Alte Brücke, ... Im Anschluss Zeit zur freien Verfügung, 17:30 Uhr Rückfahrt nach Oberasbach (Ankunft 20:30 Uhr).

Leistungen:

- Fahrt mit einem 4-Sterne Fernreisebus. Busunternehmen: Steidl Reisen in 92369 Sengenthal.
- 1x Übernachtung mit Frühstück und 3-Gang Abendessen im 4* Hotel Arcadia in Trier
- Stadtführung am Samstag in Trier, Eintritt in die Kaiserthermen
- Stadtführung am Sonntag in Heidelberg
- Bergbahnfahrt zum Schloss Heidelberg inkl. Eintritt Innenhof, Fasskeller und Apothekenmuseum
- Insolvenzversicherung

Reisepreis pro Person im DZ: 199,- €, **Einzelzimmerzuschlag:** 30,- €
Mindestteilnehmeranzahl: 28
Anmeldeschluss: 13. Oktober 2014

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Zirndorf. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die VHS wird Anzahlungen oder den vollen Preis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

Vorankündigungen für das Sommersemester 2015

1201 Mediterranes Istrien — EUR 459,00

5-tägige Studienreise vom 18. bis 22. April 2015
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Die Halbinsel Istrien zählt wegen der Mischung aus kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten, unberührter Natur, freundlichen Gastgebern und kristallklarem Wasser zu den beliebtesten Ferienregionen Kroatiens.
Reiseprogramm:

1. Tag: (Sa. 18.04.): Anfahrt nach Rabac
Abfahrt 6:00 Uhr in Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße. Zimmerbezug, Begrüßungsdrink, Abendessen im Hotel in Rabac (Kroatien).

2.Tag (So. 19.04.): Burgstadt Labin
Fahrt auf einem geheimnisvollen Weg, vorbei an Schluchten, Wasserfällen und schattigen kleinen Wäldchen zur Burgstadt Labin, die gleich einem Vogel über der Stadt Rabac „schwingt". Ein örtlicher Touristenführer zeigt uns prunkvolle Paläste, schmale Gässchen und trutzige Festungen. Wir können einen phantastischen Panoramablick über Rabac genießen. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung.

3. Tag: (Mo. 20.04): Insel Cres
Ausflug mit dem Schiff durch die „Herrliche Inselwelt Istriens" nach Cres. Mittagessen als Picknick auf dem Schiff. Aufenthalt auf der Insel. Nachmittag Rückfahrt ins Hotel nach Rabac.

4. Tag: (Di. 21.04.): Pula
Fahrt der Küste entlang durch eine herrliche Landschaft nach Pula, einer Stadt mit vielen antiken Denkmälern. Besuch in der berühmten Arena. Danach geht es weiter in das mehrere Jahrhunderte alte Rovinj, mit Bauwerken aus byzantinischer Zeit bis hin zu Bauten aus dem Barock. Zeit zur freien Verfügung. Am Abend Weinprobe in einem typischen Weinkeller der Region.

5. Tag: (Mi.22.04.): Heimreise nach Oberasbach.
Das 4-Sterne Hotel in Rabac, in erstklassiger Lage eines hübschen Küstendorfes, liegt 500 m vom Ortszentrum entfernt. Alle Zimmer verfügen über Bad mit Dusche.
Leistungen inklusiv:
· Fahrt mit einem modernen Reisebus mit Bordküche, DVD und WC.
Busunternehmen: Meier Unternbibert
· Volkshochschule Reiseleitung
· 4x ÜF mit Frühstücksbuffet im 4-Sterne Hotel in Rabac und Willkommensdrink
· 3x Abendessen als Buffet
· 1x Abendessen als 4-Gang-Menü bei Kerzenlicht
· 1x Stadtführung in Labin
· 1x Schifffahrt durch die Inselwelt Istriens inklusive Picknick
· 1x ganztägiger Ausflug entlang der Küste
· 1x Besichtigung der Arena in Pula
· 1x Weinprobe in einem typischen Weinkeller
· Insolvenzversicherung
Reisepreis pro Person im DZ: 459,- €, **Einzelzimmerzuschlag:** 80,- €
Mindestteilnehmeranzahl: 28
Anmeldeschluss: 13. März 2015
Reiseveranstalterin: Ewa Borowska-Gryc
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Herbststr. 23 B, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 9616118, ewa@gryc.de. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die VHS wird Anzahlungen oder den vollen Preis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

1202 Fahrt zu den Opernfestspielen in Verona — EUR 319,00

4-tägige Reise vom 28. bis 31. August 2015
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Auf dem Spielplan steht am 29.08. Nabucco und am 30.08. AIDA. Und für besonders Opernbegeisterte würde auch die Möglichkeit bestehen bereits am Anreisetag 28.08. die Oper „Der Barbier von Sevilla“ zu besuchen.
Leistungen:
· Busfahrt im modernen Reisebus, mit Klima, DVD, WC, Bordküche, etc.
· Buspicknick mit Kaffee & Kuchen bei Anreise
· Kostenloser Kaffeeservice während der gesamten Reise
· 3x Übernachtung mit Frühstücksbüffet im ****Hotel West Point in Dossobuono-Verona
· Dieses gute 4-Sterne-Hotel befindet sich nur 5 km entfernt von Verona.
· 1x Abendessen / Halbpension im Hotel
· 1x Stadtführung in Verona (ca. 2,0 Std.)
Reisepreis pro Person im DZ: 319,- € p. Pers., **Einzelzimmerzuschlag** 60,- €
zzgl. Ticket für die Oper / Opern Ihrer Wahl
Mindestteilnehmeranzahl: 25
Reiseveranstalter: Meier Bus- & Reiseservice, Unternbibert
Ausführliche Reisebeschreibung mit Kartenkategorien im Sommersemester Programmheft 2015.

1203 Masuren, Warschau, Posen — EUR 729,00

7-tägige Studienreise vom 02. bis 08.09.15
Annemarie Heinz
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße
Während der Studienreise mit einer deutsch-polnischen Reiseleitung lernen Sie zwei polnische Metropolen kennen: die Hauptstadt Warszawa / Warschau, sowie die fünftgrößte Stadt, die Hauptstadt der Provinz Großpolen - das historische Poznan / Posen. Sie machen auch einen Stopp in der Kopernikus-Stadt Torun / Thorn. Hier können Sie die malerische Altstadt bewundern. Der Schwerpunkt der Reise liegt jedoch in den Masuren, die zu den schönsten Naturlandschaften Mitteleuropas zählen. Die beinahe 3000 Seen und das zweitgrößten Waldgebiet Europas - Johannisburger Heide - laden zum Urlaub ein. Sie sind ein Paradies für Naturfreunde, für Wassersportler, Wanderer, Fahrradfahrer, Pilzesammler und Angler.
Geplant sind u.a. eine Stakenbootsfahrt auf dem malerischen Krutynia Fluss, eine Schifffahrt von Mikolajki / Nikolaiken nach Ruciane Nida / Rudczanny-Nieden sowie eine Kremserfahrt. Mitten in den eindrucksvollen Naturkulissen finden Sie viele Spuren der ostpreußischen und der jüngeren deutschen Geschichte. Die Ordensburg in Ketrzyn / Rastenburg, den Salon von Marion Döhnhof in Galkowo, beim Dorf Gierloz / Görlitz die Überreste des ehemaligen Führerhauptquartiers „Wolfsschanze“. In der berühmten Wallfahrtskirche der Klosteranlage Swieta Lipka / Heilige Linde, einem barocken Kleinod inmitten ländlicher Umgebung, werden Sie einem Orgelspiel zuhören können.
Vorgesehen sind zwei Übernachtungen in Warszawa / Warschau (zentral gelegenes 4* Hotel), 3 x in Milolajki/ Nikolaiken, Perle der Masuren (am See gelegenes 4* SPA-Hotel) und 1 Übernachtung in Poznan/ Posen 4* Hotel).
Voraussichtlicher Reisepreis: EUR 697,- im DZ pro Person, **EZ-Zuschlag** EUR 148,-. Änderungen vorbehalten. Eine ausführliche Reisebeschreibung erhalten Sie im Programmheft Sommersemester 2015.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Zirndorf. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die VHS wird Anzahlungen oder den vollen Preis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Trotz der Nahostkrise und dem nicht absehbarem Ende der aktuellen kriegerischen Handlungen ist die vhs Oberasbach optimistisch und behält diese seit langem geplante Reise nach Israel im Programm. Wir sind zuversichtlich, dass sie im November 2015 stattfinden können wird.

1204 Heiliges Land - Im Land der Bibel — EUR 1455,00

8-tägige Studienreise vom 20.11. - 27.11.2015
Jutta Mertens
Oberasbach, Bushaltestelle Rathaus, Vordere Hochstraße

Viele Ortsnamen aus der Bibel sind uns seit Kindheit vertraut: Kafarnaum, See Genezareth, Jerusalem, Betlehem. Im Kontext dieser Reise werden solche Namen lebendig und gewinnen eine neue Bedeutung. Eingebettet in Geschichte und Archäologie führt Sie diese Reise zu den wichtigsten Orten und Landschaften der Bibel. Sie besuchen Stätten des Ersten Testaments; ebenso auch Dörfer, Städte und Regionen, die mit dem Wirken Jesu verbunden sind. So erfahren Sie in komprimierter Form die theologische und biblische Dimension dessen, was die Wurzeln des Christentums und auch des Judentums ausmacht.

Programmablauf:

1. Tag: Freitag, 20.11.2015: Aufbrechen und Ankommen
EL AL-Linienflug von München bzw. Frankfurt nach Tel Aviv. Begrüßung durch die örtliche Reiseleitung. Anschließend Fahrt nach Netanya: Hotelbezug für eine Nacht.

2. Tag: Samstag, 21.11.2015: Streifzug durch die Jahrtausende
Durch die Scharonebene gelangen wir nach Cäsarea am Meer, der Stadt des Herodes, der römischen Statthalter, der Byzantiner und Kreuzfahrer. Weiter nach Megiddo, dem Ruinenhügel an der antiken Via maris: Besuch im Museum; Gang über das Ausgrabungsfeld der einstigen Festungsstadt und durch den Wasserkanal aus der israelitischen Königszeit. In Nazaret besuchen wir die griechisch-orthodoxe Gabrielskirche mit Brunnenkapelle und gelangen anschließend über den Basar zur Verkündigungskirche. Hotelbezug in Nazareth für zwei Nächte.

3. Tag: Sonntag, 22.11.2015: Jesu Wirken in Galiläa
Fahrt nach Chorazin: Besichtigung der Ruinenstätte, die uns aus den Drohsprüchen Jesu bekannt ist. Vom Berg der Bergpredigt genießen wir einen herrlichen Ausblick auf den See Genezareth und die ihn umgebende Hügellandschaft; Besuch der Kapelle. Von dort aus kleine Wanderung (wahlweise auch Busfahrt) hinunter nach Tabgha (Heptapegon = Siebenquell), dem traditionellen Ort der wunderbaren Brotvermehrung: Besichtigung der Kirche der Brotvermehrung mit ihren herrlichen Mosaiken und der „Mensa Domini". Weiter nach Kafarnaum, „Stadt Jesu", wo Gassen und Häuser aus römischer, Synagoge und „Kirche des Petrushauses" aus der byzantinischen Zeit freigelegt und teilweise restauriert wurden. Eine Bootsfahrt über den See Genezareth versetzt uns ganz in biblische Zeiten zurück. Rückkehr zum Hotel.

4. Tag: Montag, 23.11.2015: Jordan und Totes Meer
Möglichkeit zum Gottesdienstbesuch bei den deutschsprachigen Benediktinern in Tabgha. Anschließend durch das Jordantal zur Taufstelle Jesu am Jordan, El Maqtas. Weiter zur Oase von Jericho: Gang über den Schutthügel der ältesten Stadt der Welt. Wir besuchen die Ausgrabungen von Qumran, wo z.Zt. Jesu eine Sekte lebte, deren Schriften viel zum Verständnis der religiösen Umwelt Jesu beigetragen haben. Badegelegenheit im Toten Meer. Bei der Weiterfahrt Richtung Jerusalem werfen wir einen Blick auf die Wüste Juda und auf das Georgskloster im Wadi Qelt. Fahrt nach Jerusalem: Erster Blick auf die Heilige Stadt vom Skopusberg aus. Hotelbezug für vier Nächte.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

5. Tag: Dienstag, 24.11.2015: Christliche Stätten in Jerusalem
Fahrt auf die Höhe des Ölbergs: Panorama Jerusalems im Morgenlicht vom Turm der ev. Himmelfahrtskirche aus. Gang zum Fuß des Ölbergs: Dominus flevit, Getsemani, Kirche der Nationen. Durch das Löwentor (Stephanstor) betreten wir die Altstadt und gelangen zum Betesdateich und nach St. Anna, einer der schönsten Kreuzfahrerkirchen. Über die Via Dolorosa erreichen wir die Anastasis (Grabeskirche) mit Golgota. Weiter zum Zionsberg mit Dormitiokirche und Abendmahlsaal. Dann nach St. Peter in Gallicantu, von wo wir auf die römische Treppe und hinunter in die alte Davidsstadt blicken. Rückkehr zum Hotel.

6. Tag: Mittwoch, 25.11.2015: Heilige Stadt dreier Religionen
Fahrt zum Misttor. Gang zur Westmauer (Klagemauer) sowie zum Haram es-Scharif (Tempelplatz): Besuch des Felsendoms und der El-Aksa-Moschee (Besichtigungen nur von außen möglich). Über das Jüdische Viertel gelangen wir zum Cardo und zur „breiten Mauer“ aus der 1. Tempelperiode. Über das Jaffator weiter zur Zitadelle, einem der möglichen Orte, an dem Jesus von Pilatus verhört und verurteilt wurde. Heute beherbergt die Zitadelle ein sehenswertes Museum zur Jerusalemer Stadtgeschichte. Rückkehr zum Hotel.

7. Tag: Donnerstag, 26.11.2015: Betlehem, Israel-Museum und Yad Vashem
Fahrt nach Betlehem. Dort besuchen wir die Geburtskirche mit Grotten und Hirtenfelder. Begegnung mit christlichen Palästinensern oder Besuch einer sozialen Einrichtung. Zurück in Jerusalem: Ein besonderer Höhepunkt ist das wieder eröffnete Israel-Museum. Wir besuchen die archäologische Abteilung und den „Schrein des Buches“, in dem die Schriften vom Toten Meer aufbewahrt werden und teilweise ausgestellt sind. Dort befindet sich auch das „Modell von Jerusalem“ (Maßstab 1:50), das die Stadt zur Zeit der zweiten Tempelperiode darstellt. Besuch der Gedächtnisstätte für die Opfer des Nationalsozialismus Yad Vashem. Rückkehr zum Hotel.

8. Tag: Freitag, 27.11.2015: Abschied und Heimreise
Transfer zum Flughafen und Rückflug Tel Aviv, München bzw. Frankfurt.
Programmänderungen vorbehalten.

Leistungen:
Linienflug in der Touristenklasse mit EL AL ab/bis München bzw. Frankfurt und zurück; 8-tägige Rundreise in klimatisiertem Reisebus lt. obigem Programm; Unterbringung in DZ oder EZ mit Bad/Dusche/WC in Netanya, Nazareth und Jerusalem; Halbpension während der gesamten Reise; einheimische, deutschsprachige und landeskundige Führung; vhs-Reiseleitung; alle Eintritte lt. Programm; Flughafensteuer, Flugsicherheits- und Landegebühr; Reiserücktrittskostenversicherung (20% Selbstbehalt); Länder- und Reiseinformationen.
Noch nicht enthalten im Reisepreis ist der Transfer zum Flughafen München bzw. Frankfurt (je nach Abflugzeiten). Der Transfer wird aber auf Wunsch von der VHS je nach Teilnehmerzahl mit Schuttlebus oder Rail & Fly organisiert. Es fallen ca. 50 - 70 Euro Kosten dafür an.

Vorläufiger Reisepreis basierend auf den Preisen von 2014 ab 20 Teilnehmern:
1.455,00 Euro - EZ-Zuschlag 215,00 Euro.
(Die EL Al wird die Preise und die Verfügbarkeit erst im Dezember 2014 bestätigen).

Reiseleitung: Jutta Mertens

Veranstalter: Biblische Reisen GmbH Stuttgart

Einführungsvortrag der VHS durch Ingobert Wilke: Mittwoch, 1. Juli 2015, 19.30 Uhr, Mittelschule Oberasbach, Schulstr. 2, Musikzimmer IV E 1

Anmeldeschluss: 3 Monate vor Reisebeginn (spätestens Mitte September 2015)

Wichtiger Hinweis: Für eine Einreise nach Israel benötigen Sie einen mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass. Alle Reisenden erhalten das Touristenvisum bei der Einreise - außer Reisende, die vor dem 1.1.1928 geboren sind. Diese benötigen ein Visum, das rechtzeitig bei der israelischen Botschaft beantragt werden muss (Formulare und hilfreiche Erläuterungen durch den Reiseveranstalter).

Exkursionen und Führungen

1301 Mittelalterbilder — EUR 5,00

Museumsspaziergang im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg
Schoko Schmiz
Mittwoch, 08.10.14, 18:00 Uhr
Treffpunkt vor dem Museumsshop
Der backsteingewölbte Vorraum des Galeriebaus von 1920 bildet den Auftakt zur Ausstellung Mittelalter. Die Präsentation nimmt auf die historische Architektursprache Bezug und zeigt die Themen „Kaiser und Reich“, „Kirche und Klerus“, „Ritter und Adel“ und „Stadt und Bürger“ als Grundpfeiler der mittelalterlichen Gesellschaft. Der Reliquienschrein des Reichsschatzes im Zentrum belegt die enge Verbindung von Kirche und weltlicher Macht, die alle Lebensbereiche prägte. Rund 70 Werke des 9. bis 15. Jahrhundert geben Einblick, vom liturgischem Gerät, Stickereien, Gemälden, Bildwerken, Schnitzkunst bis hin zu Architekturfragmenten. Auch die alte Türmeruhr der Sebalduskirche ist als eine der ältesten mechanischen Räderuhren mit von der Partie. Wer die Vergangenheit nicht wahrnimmt, weiß nichts von der Zukunft?!

1302 Pilzwanderung — EUR 7,50

Joachim und Sissi Stanek
Samstag, 11.10.14, 9:00 Uhr
Buttendorfer Wald
Sie schätzen Pilze als Köstlichkeit? Dann machen sie sich mit uns auf die Suche. Die gefundenen Pilze werden erklärt. Sieht man das Gift am Pilz? Sie lernen etwas über Erkennungsmerkmale und ob man sich auf Pilzregeln verlassen kann.
Nur genaue Kenntnis schützt vor Vergiftungen! Die Exkursion eignet sich auch für Kinder ab 7 Jahren.

Sissi und Joachim Stanek

Bitte Korb und Messer mitbringen. Achten sie auf langärmelige Bekleidung wegen der Zeckengefahr. Sissi und Joachim Stanek sind Pilzsachverständige der NHG und mit Prof. Dr. Holm Schneider, Erlangen Autoren des Pilzbuches für Kinder „Gehst du mit mir Pilze suchen“. **Treffpunkt:** Buttendorfer Wald zwischen Ammerndorf und Roßtal. Von Ammerndorf kommend 2. Einfahrt rechts am Waldrand.

1303 Unter Bäumen in der Stadt — EUR 5,00

Kooperationsveranstaltung mit dem Arbeitskreis Klimaschutz
Karin Kühnel
Sonntag, 19.10.14, 14:30 Uhr
Treffpunkt: Oberasbach, Parkplatz Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße

Wir begeben uns gemeinsam auf einen abwechslungsreichen Rundweg durch Unterasbach und werden viel über die grünen Riesen erfahren. Bäume sind mehr als ein botanischer Name. Von alters her werden sie in der Medizin als Heilmittel verwendet und so manches Brauchtum und mancher Mythos rankt sich um sie. Wir werden die zahlreichen Facetten unserer Bäume in der Stadt kennen lernen und interessante Gespräche führen.
Endpunkt ist der Spielplatz an der Herbststraße.
Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk, bei Bedarf kleine Stärkung.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1304 Abendführung im Nürnberger Tiergarten — EUR 14,00

Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Stadt Nürnberg Tiergarten
Freitag, 24.10.14, 17:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Nürnberger Tiergarten, Am Tiergarten 30
Der Tag ist vorbei, die Dämmerung bricht an, es kehrt Ruhe ein. Ein abendlicher Spaziergang in fachkundiger Begleitung lässt Sie die besondere Atmosphäre des Tiergartens in der Dämmerung erleben. Jenseits der regulären Öffnungszeiten angesetzt, sind bei diesem Rundgang fast alle Sinne gleichermaßen gefordert. Erwachsene 14,00 EUR, Kinder (von 4 bis 13 Jahre) 10,00 EUR. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen.

1305 Sind Frauen, die lesen, gefährlich? Buchbesitz und Belesenheit in der mittelalterlichen Kunst — EUR 8,50

Eine Führung (nicht nur) durch die Nürnberger Kirchen
Nadja Bennewitz
Samstag, 25.10.14, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Eingangsportal St. Sebalduskirche
Besaßen Frauen im Mittelalter Bücher und konnten sie lesen, kannten sie Brillen? Schrieben sie gar selbst?
Mittelalterliche Bilder und Skulpturen zeigen ein vielschichtiges Panorama lesender Frauen, was meist weder biblisch fundiert noch real begründet war. Offenbar existierte ein allgemeines Bedürfnis nach der gelehrten Frau mit Buch in der Hand, wie Maria, wie die Heilige Katharina von Alexandrien, wie die mythischen Sibyllen, die Eingang gefunden haben in die christliche Glaubenswelt, oder wie die ganz reale Nonne Christine Ebner, die der Nachwelt gleich mehrere schriftliche Werke hinterließ: Welche Bedeutung sprach man diesen Buchbesitzenden, lesenden, schreibenden und dozierenden Frauen in der mittelalterlichen Gesellschaft zu?
„Siehst du, wie die Heiligen gemalt sind, die dir als Beispiel dienen sollen, damit du, wenn du ein so edles und so schönes Mädchen erblickst, Freude und Stärke und Sicherheit gewinnst und nicht zweifelst“, so die Aufforderung eines Predigers zu Beginn des 14. Jahrhunderts. Sollten derartige Frauendarstellungen die zeitgenössischen Mädchen also bestärken? In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt in die Kirche St. Sebald enthalten.

1306 Schichtwechsel - die etwas andere Stadtführung — EUR 6,00

Straßenkreuzer-Mitarbeiter zeigen Nürnberg
aus der Perspektive von Armen und Obdachlosen
Kraft Thomas, Straßenkreuzer eV
Dienstag, 28.10.14, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Handwerkerhof Nürnberg, Am Königstor

Kraft Thomas

Die etwas andere Stadtführung entstand in Zusammenarbeit von Straßenkreuzer-Mitarbeitern und Geographie-Studenten der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Seit Juni 2008 haben sich bereits tausende Menschen von unseren Stadtführern Orte zeigen lassen, an denen man oft vorüber geht. Orte, die man in keinem Reiseführer findet. Gewöhnliche Plätze und Häuser, die Geschichten erzählen.
Bei einem etwa zweistündigen Spaziergang besuchen Sie Anlaufstellen für sozial benachteiligte Mitbürger in Nürnberg. Menschen, die dort arbeiten, stellen sich und ihre Einrichtungen vor, und die Stadtführer berichten von ihren eigenen Erfahrungen. Wir ermöglichen Ihnen damit einen Blick in den Alltag von Armut und gesellschaftlicher Ausgrenzung. Auch über die Schichtwechselführungen schaffen wir Arbeitsplätze. Zwei unserer Stadtführer sind bereits fest angestellt. Durch Ihre Teilnahme unterstützen Sie das Ziel, diese Stellen zu erhalten und neue zu schaffen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Schichtwechsel (Kursnr. 1306):

Mittendrin und nach Westen: Es wird eine Tour von vier Einrichtungen zusammengestellt (je nach Verfügbarkeit der Einrichtungen). Zur Auswahl stehen: Atelier Winfried Baumann - Wohn-Design für Stadt-Nomaden Estragon / Aidshilfe Hängematte - Notschlafstelle für Suchtmittelabhängige Die Heilsarmee - Sozialwerk Nürnberg - größte Einrichtung für Wohnungslose in Nordbayern, therapeutische Werkstätten Kassandra - Beratung für Prostituierte und Ansprechpartner für Sexarbeit Lilitz Boutique - Secondhand-Laden mit Arbeitsplätzen für drogenabhängige Frauen Osfam Shop - Unterstützung von Projekten gegen weltweite Armut Sleep-In-Notschlafstelle für jugendliche Obdachlose.

1307 Pyraser Landbrauerei — EUR 17,00

Entdecken - erleben - verkosten
Ulrich Peintinger
Freitag, 31.10.14, 19:00 Uhr
Treffpunkt: Pyras bei Hilpoltstein/Lkrs. Roth, Brauereigebäude
Die Pyraser Landbrauerei ist weit über die Landkreisgrenzen für ihren aktiven, betriebseigenen Umweltschutz und ihre alternative Energieversorgung bekannt. Bei der Besichtigung erhalten Sie Einblick in die Geschichte der Brauerei und die Arbeit des Brauers in einer der modernsten Mittelstandsbrauereien Bayerns und die Herstellung von Bierspezialitäten durch Kaltreifung im Mehrweggebinde.
Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im „Schalander" – dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit, und alkoholfreier Getränke. Einen kleinen Glaskrug dürfen Sie zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.
Veranstalter: vhs Ldkr. Roth in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Herzogenaurach, Oberasbach, Schwarzachtal und Stein.
Schriftliche Anmeldung bis 24. Oktober 2014.
Die Kursgebühr wird von der Volkshochschule Landkreis Roth eingezogen.

1308 Krimiführung im Kunstbunker Nürnberg: Auf den Spuren von „Görings Plan" — EUR 20,00

Jan Beinßen
Freitag, 14.11.14, 19:30 Uhr
Treff: Eingang Kunstbunker Nürnberg, Obere Schmiedgasse 52,
Begleiten Sie Krimiautor Jan Beinßen auf den Spuren seines Romans „Görings Plan". Nach einer Lesung in einem Luftschutzgewölbe erleben Sie eine Führung durch den Kunstbunker mit den Schwerpunkten Beutekunst und Bombenkrieg. Mit zahlreichen Originalexponaten und Multimediaschau. Für den Bunkerbesuch empfehlen wir warme Kleidung. Parkempfehlung: Parkhaus am Spielzeugmuseum.

1309 „Waren Sie nicht in der Frauenschaft" — EUR 7,50

Nürnberger Stadtrundgang zur Geschichte von Frauen im Nationalsozialismus
Nadja Bennewitz
Samstag, 22.11.14, 14:00 Uhr
Katharinenruine (Am Katharinenkloster 6), Eingang Peter-Vischer-St
Die NS-Zeit macht deutlich, dass Frauen nicht grundsätzlich eine gemeinsame Geschichte haben: Je nachdem, ob sie zu den Verfolgten oder den „Volksgenossinnen" zählten, bedeutete der Unterschied zwischen Frauen einen Unterschied zwischen Leben und Tod. Bei diesem Rundgang werden die Beteiligung und der Enthusiasmus von Mädchen und Frauen in BDM und NS-Frauenschaft und bei den Reichsparteitagen thematisiert.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1310 Ritter, Schwerter, Mord – Krimirundgang EUR 20,00

Jan Beinßen
Mittwoch, 26.11.14, 19:00 Uhr
Treffpunkt: Germanisches Nationalmuseum, Foyer/Hauptgang
Nach fachkundiger Führung durch die Waffenkammer des Germanischen Nationalmuseums liest Krimiautor Jan Beinßen Ausschnitte aus seinem Paul Flemming-Romanen.

1311 Die etwas andere Führung durch Nürnberg zur Weihnachtszeit EUR 5,00

Schoko Schmiz
Dienstag, 02.12.14, 18:00 Uhr
Treffpunkt: Buchdenkmal auf der Wöhrder Wiese
Wieso liegt mitten auf der Wöhrder Wiese ein Stapel verschneiter, bronzener Bücher? Das muss etwas mit einem Stromer zu tun haben, diese Hadermühle, die seit 1390 aus alten Lappen Papier herstellte. Nicht zu verwechseln mit dem Volkstamm ebensolcher, der sich das Naturhistorische Museum nebenan thematisch nähert. Nur einen Steinwurf entfernt findet sich in der Restauration Kopernikus, die an eben diesen Freigeist erinnert, die Bar Europa. Wir solidarisieren uns geistig mit Schlehe, Birne, Zwetschge oder Mirabelle. Von einem Bad in der Pegnitz ist abzuraten, früher gab es einen Aufpasser, der die abgelegten Kleidungsstücke als Beweis für den Badefrevel einsackte. Nein, wir singen lieber Meisterlieder in St. Katharina. Keine Angst, auch für unmusikalische und Wasserscheue geeignet.
Treffpunkt: Buchdenkmal mitten auf der Wöhrder Wiese, U-Bahnhaltestelle Wöhrder Wiese.

1312 Advent, Advent - die weihnachtliche Tour mit herzigen Geschichten zwischen Christkindlesmarkt und Kaiserburg EUR 8,00

Dr. Ute Jäger
Sonntag, 07.12.14, 17:00 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen am Hauptmarkt
Äpfel, Nüss‘ und Mandelkern essen alle Kinder gern...
Von Zwetschgenmännla, Rauschgoldengeln, Zuckerbäckereien, dem heiligen Sebaldus und warum Kaiser Friedrich III. die Lebkuchen so gerne hatte. Exklusiv zum Nürnberger Christkindlesmarkt erzählt die Nachtwächterin vom Werden und Wachsen des „Kindlein-Marktes“, den Menschen, die rings um den Markt zuhause waren und den Traditionen und Bräuchen zur Weihnachtszeit in Nürnberg. Dieser stimmungsvolle Rundgang findet während des Christkindlesmarktes statt. Ausgangspunkt ist der Schöne Brunnen (gleich neben dem sagenumwobenen Goldenen Ring). Während der Tour erfahren Sie nicht nur Wissenswertes zur Geschichte des berühmtesten deutschen Weihnachtsmarktes, sondern die Nachtwächterin lässt Sie auch teilhaben an gefühlvollen und schalkhaften Sagen aus der Nürnberger Geschichte. Eine wahrhaft herzerwärmende Tour.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1313 Tucher Brauereiführung
- Erleben Sie das Zwei-Städte-Sudhaus - **EUR 6,00**

Helmut Ell
Mittwoch, 14.01.15, 9:30 Uhr
Treffpunkt: Verwaltungsgebäude TucherBräu,
Tucherstr. 10, 90763 Fürth
Schauen Sie hinter die Kulissen einer der traditionsreichsten Brauereien Nordbayerns! Bei dem 90-minütigen Rundgang werden Sie von einem Fachmann durch die Tucher Traditionsbrauerei geführt.
Das Sudhaus ist das Herz der Brauerei. Vom Läutern der Maische bis zum Kochen der Bierwürze - hier werden die feinen Tucher Bierspezialitäten eingebraut. Nach traditionellen Rezepturen und mit größter handwerklicher Sorgfalt. Was Nürnberger/Fürther Bierkultur für uns bedeutet - hier erfahren Sie es aus erster Hand!
Gebühr für Führung inklusive Getränke (1 Liter Bier oder alkoholfreies Getränk).

Naturerfahrung und Exkursionen für Kinder

1401 Forscher unter Bäumen **EUR 5,00**

Exkursion für Kinder ab 6 Jahren
Kooperationsveranstaltung mit dem Arbeitskreis Klimaschutz
Karin Kühnel
Freitag, 19.09.14, 14:30 Uhr
Treffpunkt: Brunnen vor dem Rathaus, Rathausplatz 1, Oberasbach
Bäume stehen bekanntlich im Wald, sind groß und schön anzusehen! Aber, wo gibt es welche in unserer Stadt, wie geht es ihnen und brauchen wir sie hier? Wir werden erkunden, bauen, spielen, Geschichten hören und am Schluss wollen wir das Geheimnis der Bäume lüften... Ein spielerischer Entdeckungsnachmittag zum Thema - Bäume in der Stadt - für Kinder ab 6 Jahren mit der Waldpädagogin Karin Kühnel.
Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen. Rucksack mit Getränk, Vesper und evtl. Regenjacke mitbringen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Ihr Ansprechpartner
Gesellschaft
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis

Datum	Titel	Kursnummer
	Reiseberichte	
22.09.2014	Andalusien - Diavortrag	2101
13.10.2014	Brasilien - Samba, Conquistadores, Rio und Iguazu	2102
12.01.2015	Südamerika; ein Land der Gegensätze	2103
26.01.2015	Familienfreundliche Radtouren in Deutschland – Der Norden / Überblend-Diainformations-Vortrag	2104
09.02.2015	Rossiya (Russland)	2105
	Geschichte - Philosophie - Zeitgeschehen	
09.10.2014	Zehn Episoden aus der Nürnberger Stadtgeschichte	2201
15.10.2014	„Hurra-Patriotinnen“ und „ehrlose Pazifistinnen“	2202
05.11.2014	Einführung in Feng Shui und praktische Tipps	2203
10.11.2014	Julius Streicher (1885 - 1946), ein Judenhasser ergreift die Macht in Nürnberg	2204
08.12.2014	Heimatfront - Der Erste Weltkrieg und der Großraum Nürnberg	2205
22.11.2014	Die Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form	2206
15.12.2014	Tsunami in Sri Lanka 2004	2207
02.02.2015	Chinesische Architektur und Städtebau, gestern und heute	2208
	Pädagogik - Elternbildung - Recht	
13.10.2014	Das Smartphone - nützliches Tool mit Nebenwirkungen	2301
03.11.2014	Die Sprache der Demenz	2302
01.12.2014	Zappelphilipp, Träumer, Störenfried oder doch hochbegabt?	2303
19.01.2015	Was passiert, wenn mir etwas passiert? – Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht -	2304
	Persönlichkeitsentwicklung	
01.10.2014	Kein Fiat sondern ein Ferrari – Ihr Gehirn kann mehr als Sie denken	2401
11.10.2014	Tipps und Tricks für ein besseres Namensgedächtnis	2402
03.11.2014	Selbstwertgefühl aufbauen, stärken, steigern – Die beste Investition Ihres Leben	2403
07.11.2014	Rhetorik Intensivseminar	2404
02.12.2014	Flirtkurs	2405
08.01.2015	Schlagfertigkeit trainieren Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche	2406
31.01.2015	Kommunikation verbessern - Selbstkompetenz stärken	2407
02.02.2015	Small Talk - leicht Kontakte knüpfen und weiterführen	2408
	Styling	
11.10.2014	Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung	2411
20.11.2014	Schminken, ganz natürlich und dezent	2412
22.12.2014	Top gestylt in fünf Minuten – Mit dem richtigen Outfit zum beruflichen und privaten Erfolg	2413
08.01.2015	Zur natürlichen Schönheit mit den richtigen Farben	2414
07.02.2015	Der Kleiderschrank ist voll mit „Nichts zum Anziehen“?	2415
11.02.2015	Das perfekte Augen-Make-up	2416

Der Besuch von Kursen mit Abendkasse ist auch ohne Anmeldung möglich.

Datum	Titel	Kursnummer
	Heim - Garten	
14.10.2014	Brandschutz zu Hause	2501
18.10.2014	Einkauf in der Nachbarschaft mit dem Fahrrad Auf Einkaufstour bei Oberasbachs Anbietern	2502
05.11.2014	Altengerechtes Wohnen - barrierefreie Wohnung	2503
15.11.2014	Feng Shui für Ihr Zuhause	2504
12.11.2014	Richtig entrümpeln mit Feng Shui	2505
22.11.2014	Traumgartenwerkstatt	2506
14.05.2014	Badumbau - Was ist zu beachten	2507
11.12.2014	Baustelle zu Hause - Eigenleistung im Eigenheim	2508
03.12.2014	Energieeffiziente Sanierung - Energiewende	2509
15.01.2015	Heizen und Lüften - wie man es richtig macht!	2510
22.01.2015	Magnetfelder	2511
	Natur und Tier	
27.09.2014	Grundkurs Pilzbestimmung	2601
	„Ratgeber Hund“ an 8 Abenden	2602
09.01.2015	Rassenproblematik und somit evtl. die falsche Hunde-Auswahl!	2602A
16.01.2015	Was ist Erziehung? Was ist ein Problemhund?	2602B
23.01.2015	Ein Hund kommt ins Haus	2602C
30.01.2015	Chancen und Gefahren bei der Beschäftigung des Hundes	2602D
06.02.2015	Aggressionsverhalten bei Hunden I	2602E
13.02.2015	Aggressionsverhalten bei Hunden II	2602F
27.02.2015	Vom Mensch zum Leitwolf?	2602G
06.03.2015	Paragraphen in der Hundehaltung	2602H
	Technik	
14.10.2014	Umstieg von Windows PCs auf Tablets (Windows 8.1/Android)	2701, 2702
15.11.2014	Der richtige Fotoapparat für mich	2703
11.10.2014	Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5“-Geocaches	2704
21.11.2014	Geocaching - Schatzsuche mit GPS-Geräten - Einführung	2705
	Arbeiten mit Menschen mit Behinderung	
20.09.2014	Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS	2801

Reiseberichte

2101 Andalusien – Diavortrag — EUR 5,00

Walburga und Hubert Blöcks
Montag, 22.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Von der Costa del Sol zur Sierra Nevada:
Eine Rundreise per Rent car ab Malaga über Antiquera zu den weißen Dörfern Olvera und Setenil nach Ronda, nach Gibralta, Tarifa und Cadiz. Jerez de la Fronterra und Sevilla mit ihren mächtigen Kathedralen dokumentieren das Kräfteverhältnis der katholischen Könige zu den maurischen Kalifen. Die ehemalige Moschee von Cordoba und die Alhambra von Granada gehören zu den bedeutendsten Bauwerken Europas. Domen und Kammergräber, Höhlenmalereien, Hockergräber am Castellan Alto, Weiße Kamine an Berghängen deuten auf moderne Höhlenwohnungen. Dieses alles in einer sonnendurchfluteten lieblichen Landschaft unterhalb der schneebedeckten Sierra Nevada, die sich zu den schönen Stränden der Costa del Sol herabsenkt. Mit Abendkasse.

2102 Brasilien - Samba, Conquistadores, Rio und Iguazu **EUR 5,00**

Edith Hocke
Montag, 13.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Brasilien, das Land der Gegensätze und des Umbruchs, quirlige Riesenstädte mit buntgemischter Bevölkerung, die alte Hauptstadt Salvador da Bahia mit Hunderten von Kirchen aus der portugiesischen Kolonialzeit, der naturbelassene Nationalpark Iguazu mit den größten Wasserfällen der Welt, das Länderdreieck Brasilien, Argentinien, Paraquay, die lebhafte Millionenstadt Rio de Janeiro mit Zuckerhut, Corcovado, Copacabana und Samba, die Goldküste am Atlantik mit Schildkrötenstrand. Mit Abendkasse.

2103 Südamerika – Ein Halbkontinent der Gegensätze **EUR 5,00**

Manfred Frank
Montag, 12.01.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ein vertonter Vortrag über die Länder Argentinien, Brasilien, Chile und Uruguay. Mit Abendkasse.

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

2104 Familienfreundliche Radtouren in Deutschland – Der Norden **EUR 5,00**

Hiddensee, Rügen, Darslandschaft, Ostseeradweg, Mecklenburger Seenplatte und Harz
Überblend-Diainformations-Vortrag
Richard Gatlik
Montag, 26.01.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In traumhaften Landschaften radeln Sie meist abseits von Autostraßen in stiller Natur an prächtigen Meeresstränden und an idyllisch gelegenen, oft einsamen Seen entlang. Es gibt kaum Steigungen, dafür Naturerlebnisse pur und immer wieder abwechslungsreiche Passagen, so dass diese Touren auch mit Kindern gut befahren werden können. Der Vortrag ist so gestaltet, dass er Ihnen Grundlagen für eigene Radtourenplanungen an die Hand gibt.
(Für Freunde von Eisenbahntrassenradwegen gibt es Informationen über sehr schöne in der Eifel angelegte, familienfreundliche Radwege.) Mit Abendkasse.

2105 Rossiya (Russland) EUR 5,00

Martin Sepp
Montag, 09.02.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Begleiten Sie Sepp und Anneliese Martin in den tiefen russischen Winter. Eine Fotoausstellung in Erlangens Partnerstadt führte sie nach Wladimir. Sie erweiterten die Fahrt um eine Rundreise durch den südlichen Ural. Die „Kathedrale auf dem Blut“ in Jekaterinburg, die an der Stelle steht, wo die letzte Zarenfamilie ermordet wurde, war die erste Station ihrer Reise. Von hier ging es an die Grenze von Europa mit Asien. Die Transsib brachte sie nach Kungur, einer Kleinstadt mit ca. 60.000 Einwohnern. „Ihre“ Datscha dort zeigt ihnen das echte Russland. In einem Tatarendorf erlebten sie lokales Brauchtum der Tataren, die Schule und das dörfliche Leben. Bei Perm, der zu Sowjet-Zeiten verbotenen russischen Waffenschmiede-Stadt, lernten sie typische russische Gepflogenheiten im Winter kennen, u.a. Eisbaden und fantastische Eis-Skulpturen. Mit Hundegespann und Schlitten ging es zum Teufelsberg. Bei den Freunden aus Wladimir genossen sie die sprichwörtliche russische Gastfreundschaft, bummelten durch Wladimir und besuchten mit ihnen u.a. das Kloster Bogolijubowo am Goldenen Ring. In Suzdal mit seinen 48 Kirchen sendet das russische Wintermärchen. Mit Abendkasse.

Tsunami in Sri Lanka 2004

Siehe auch Kurs 2207

Geschichte – Philosophie – Zeitgeschehen

2201 Zehn Episoden aus der Nürnberger Stadtgeschichte: Von der ersten urkundlichen Nennung bis zur Gegenwart EUR 38,50

Dr. Alfred Kröner
Donnerstag, 09.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 11x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Der Kurs stellt wichtige politische Ereignisse dar, wie das Werden der Stadtgemeinde, er stellt bedeutende Nürnberger Geschlechter vor, wie die Familie Ketzel, er bespricht auch andere bedeutende Persönlichkeiten, wie Maria Sybilla Merian, die 11 Jahre in Nürnberg lebte. Ebenso werden unter anderem der Unternehmer Cramer Klett und der Sozialdemokrat Grillenberger vorgestellt. Eine Samstagsführung rundet die Kursergebnisse ab.

2202 „Hurra-Patriotinnen“ und „ehrlose Pazifistinnen“ EUR 5,00

Nadja Bennewitz
Mittwoch, 15.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Was vor dem Krieg undenkbar war, wurde mit dem 1. August 1914 zum Konsens: Bürgerliche und sozialistische Frauen überwanden ihre ideologischen und konfessionellen Streitigkeiten und vereinten sich im „Nationalen Frauendienst“. Nun leisteten auch Frauen ihren „Dienst an der Heimatfront“. Dabei verfolgten sie durchaus unterschiedliche Interessen: Den „wahren Patriotinnen“, wie Paula Müller-Otfried vom Deutsch-Evangelischen Frauenbund, ging es bei der Arbeit im Krieg um das „Sein oder Nichtsein unseres deutschen Vaterlandes“. Die Gemäßigten in der bürgerlichen Frauenbewegung wie Gertrud Bäumer erhofften sich durch den Einsatz der Frauen, dass sie dafür zukünftig einen angemessenen Platz in Politik und Gesellschaft erhielten.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von „Hurra-Patriotinnen“ und „ehrlose Pazifistinnen“ (Kursnr. 2202):

Nur die Allerwenigsten stellten sich gegen den Kriegstaumel und widerstanden der Propaganda, im Deutschen Reich vermutlich an die 500 Frauen. Radikale Pazifistinnen wie Lida Gustava Heymann und Anita Augspurg knüpften internationale Verbindungen zu anderen Friedensaktivistinnen und wurden dafür staatlicherseits verfolgt.
Eine spannende Suche zwischen Hochstimmung, Heimatfront und Hungerrevolten nach den Frauen im Ersten Weltkrieg. Mit Abendkasse.

2203 Einführung in Feng Shui und praktische Tipps — EUR 5,00

Susanne Grethlein
Mittwoch, 05.11.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Wir alle wünschen uns ein schönes Zuhause. Räume in denen wir uns wohl fühlen, Ausgleich finden und die uns Kraft schenken. Feng Shui bietet uns zahlreiche Möglichkeiten unsere Lebensräume energievoller und harmonischer zu gestalten.
Sie erhalten eine Einführung ins Feng Shui, werden Gesetzmäßigkeiten zwischen Raum und Wohlfühlen kennen lernen und bekommen viele praktisch anwendbare Tipps. Mit Abendkasse.

2204 Julius Streicher (1885 - 1946), ein Judenhasser ergreift die Macht in Nürnberg — EUR 5,00

Dr. Alfred Kröner
Montag, 10.11.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Der Vortrag stellt kurz die Person Streichers dar und seinen Aufstieg im Nationalsozialismus. Ebenso wird sein unvollstellbarer Judenhass, sein Wirken in Nürnberg sowie sein Untergang und seine Verurteilung im Nürnberger Kriegsverbrecherprozess besprochen. Was können wir aus seinem Auftreten lernen? Welche Mahnung ergibt sich daraus für uns? Mit. Abendkasse.

2205 Heimatfront - Der Erste Weltkrieg und der Großraum Nürnberg — EUR 5,00

Helga Zahlaus
Montag, 08.12.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Der Erste Weltkrieg, die „Urkatastrophe“ des 20. Jahrhunderts, hatte erhebliche Konsequenzen für die Entwicklung Deutschlands und Europas, ja der ganzen Welt, im 20. Jahrhundert. Neben den Ursachen, dem Verlauf und ersten Folgewirkungen stehen in diesem Vortrag die durch den Krieg verursachten massiven Veränderungen im Großraum Nürnberg im Vordergrund der Betrachtung. Nicht allein die Etablierung der bürokratischen Mangelverwaltung, der kommunale Patrio-tismus, das lokale Lazarettwesen oder die umfassende Umstellung der Friedens- auf Kriegswirtschaft, auch die vielfältigen Wirkungen des Krieges auf Gesellschaft und Kultur werden beleuchtet und eingeordnet. Mit Abendkasse.

2206 Die Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form: — gebührenfrei

Hilfe zur Selbsthilfe für immer mehr Zufriedenheit, inneres und äußeres Wohl
Sven Apenburg
Samstag, 22.11.14, 17:30 - 19:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Vortrag erfahren Sie das wichtigste aus dem Leben und der Lehre des Buddha: Wie der vollkommen Erwachte die Befreiung von Leid und Unzufriedenheit gesucht, gefunden und gelehrt hat. Welche die vier Grundaussagen des Buddhas, bekannt als die vier edlen Wahrheiten sind. Wie der edle achtfache Pfad zu dauerhafter Befreiung von Leid und Unzufriedenheit führt, den der Buddha als einzig möglichen Weg hierfür lehrt.
Anmeldung erforderlich, Eintritt frei, Spenden willkommen.

Besuchen Sie auch den Workshop unseres Dozenten Sven Apenburg;
Didgeridoo spielen ohne Noten, einfach & mit Freude, für Wohlbefinden, Gesundheit & Schnarch-Prophylaxe. Siehe Kurs 8408

2207 Tsunami in Sri Lanka 2004 EUR 5,00

Delia Zimmler
Montag, 15.12.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Auch 10 Jahre nach der Tsunamikatastrophe im Indischen Ozean sind uns die schrecklichen Bilder noch immer im Gedächtnis. Anhand von live Fotos des damaligen Geschehens schildert eine Zeitzeugin ihre persönlichen Erlebnisse während und nach dem verheerenden Unglück in Sri Lanka. Auch für Fragen des Publikums wird Gelegenheit sein. Mit Abendkasse.

2208 Chinesische Architektur und Städtebau, gestern und heute EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Montag, 02.02.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Einblick in die Chinesische Architektur und Städtebau geben. Zu Beginn zeige ich Ihnen anhand von zahlreichen Beispielen traditionelle Wohnformen und Städtebau aus China. Ich werde Ihnen dazu z.B. Bilder von „Chinesischen Gärten“ und von Wohnhäusern aus dem 15. bis 18. Jahrhundert zeigen. Im zweiten Teil meines Vortrags möchte ich Ihnen moderne chinesische Architektur und Probleme der heutigen chinesischen Metropolen zeigen. Außerdem möchte ich Ihnen einige Lösungsansätze von Stadtplanern der letzten Jahrzehnte erklären. Mit Abendkasse.

Pädagogik – Elternbildung – Recht

2301 Das Smartphone - nützliches Tool mit Nebenwirkungen gebührenfrei

Infoveranstaltung mit Eltern
Kooperationsveranstaltung
Offene Kinder- und Jugendarbeit Oberasbach
Klaus Lutz, Medienpädagoge
Montag, 13.10.14, 19:00 - 20:30 Uhr
Jugendhaus OASIS,
St.Johannesstr. 8, Oberasbach

Wir leben in einer sehr schnelllebigen Zeit, was nicht zuletzt an massiven Veränderungen im medialen Bereich liegt. WhatsApp, Facebook und Co. und der tägliche Umgang damit, verbunden mit Smartphones, die uns zu jeder Zeit den Zugang zum Internet gewähren, bieten einen hohen Nutzen, aber auch so manche Gefahren. Kinder und Jugendliche nutzen diese Medien sehr selbstverständlich und sind zum Teil wesentlich versierter und schneller als wir Erwachsenen. Leider ermöglichen diese neuen medialen Möglichkeiten auch Formen von Mobbing, die wir bisher nicht gekannt haben. Durch die vermeintliche Anonymität der Medien bieten sie sich für gezielte Attacken auf Mitmenschen an, jung oder erwachsen. Die Verursacher bewegen sich dann sehr schnell im strafrechtlichen Bereich, ohne sich dessen bewusst zu sein.
Die Offene Kinder- und Jugendarbeit möchte an diesem Punkt zur Aufklärung beitragen. Wir sehen es als notwendig an, Sie als Eltern, aber auch uns als Sozialarbeiter zu schulen und sich mit diesen Problemen auseinander zu setzen. Deshalb haben wir im Jugendhaus einen Informationsabend organisiert, an dem ein Vertreter des Medienzentrum Parabol aus Nürnberg zu folgenden Punkten sprechen wird: Smartphones - das meistgenutzte Gerät der jungen Generation.
Was ist das Faszinierende daran? Was ist technisch Alles möglich? Was kann man tun, wenn sich ein alltäglicher Streit ins Internet ausbreitet? Mit Abendkasse.

2302 Die Sprache der Demenz gebührenfrei

Vortrag im Rahmen der Initiative demenzfreundliches Oberasbach
Renate Schwarz, Karin Aechtner
Montag, 03.11.14, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

In diesem Vortrag referieren zwei gerontopsychiatrischen Fachkräfte der Diakoniestation Oberasbach über ihr Erleben und ihre Erfahrungen im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen im häuslichen Alltag. Es wird dargestellt, wie man die Sprache der Demenz verstehen und annehmen kann. Im Zentrum stehen dabei folgende Fragen:
Wie erreiche ich eine einfühlsame Kommunikation und Vertrauen?
Wie gehe ich in schwierigen Situationen mit den Betroffenen um?
Wie erleichtere ich für alle Beteiligten den Alltag?
Es werden Anregungen vermittelt, um ein gemeinsames Erleben positiv zu gestalten und Tipps für die Begleitung von demenziell erkrankten Menschen gegeben.

2303 Zappelphilipp, Träumer, Störenfried oder doch hochbegabt? EUR 5,00

Rosita Tittmann
Montag, 01.12.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Ist mein Kind besonders lebhaft oder verträumt, hat es schon ein Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom oder ist es vielleicht hochbegabt?
Kinder, die immer in Bewegung oder verträumt und teilweise schwierig im Umgang sind, stellen hohe Anforderungen an ihre Eltern.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Aber was ist eigentlich ADS/ADHS? Was verstehen wir unter Hochbegabung?
An diesem Abend werde ich sie über die Verhaltensmerkmale bei ADS/ADHS und Hochbegabung informieren und wir werden uns mit folgenden Fragen auseinandersetzen:
· Worin bestehen die Unterschiede und wo sind Parallelen zwischen ADS/ADHS und Hochbegabung?
· Was erschwert die Diagnose?
· Wie kann ich betroffene Kinder begleiten?
· Wie kann ich den Tagesablauf in der Familie harmonischer gestalten?
· Wo kann ich mir Hilfe und Unterstützung holen?
Selbstverständlich wird es auch Raum für Ihre Fragen geben! Mit Abendkasse.

Siehe auch:

3602 Wie Sie Ihre Kinder beim Rechtschreiben unterstützen können
3601 Wie Sie Ihre Kinder beim Lernen unterstützen können

2304 Was passiert, wenn mir etwas passiert? EUR 5,00

- Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht -
Vortrag
Christiane Winckelmann
Montag, 19.01.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Besprochen werden:
· Vor- und Nachteile einer Vorsorgevollmacht einerseits und einer Betreuungsverfügung andererseits;
· Registrierung der Verfügungen;
· Bedeutung und Formulierung von Patientenverfügungen.
Mit Abendkasse.

Persönlichkeitsentwicklung

2401 Kein Fiat sondern ein Ferrari – Ihr Gehirn kann mehr als Sie denken EUR 42,00

Claudia Bauer
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ganzheitliches Gedächtnistraining will Körper, Geist und Seele auf unterschiedliche Weise ansprechen und aktivieren. Dazu gehören das Erlernen alltagsbezogener Merktechniken (Mnemotechniken, griech. „Mneme“= Gedächtnis, Erinnerung)für Beruf und Freizeit, Förderung der Denkflexibilität und Kommunikationsfähigkeit sowie die Schulung der Konzentration. Bewegungs- und Entspannungselemente sowie Raum für Kreativität sind dabei wichtige Grundlagen zur Förderung der Denkprozesse im Gehirn. Und noch etwas: Das Ganze macht Spaß!! Bitte Zettel und Stift mitbringen, bequeme Kleidung wird empfohlen.

2402 Tipps und Tricks für ein besseres Namensgedächtnis EUR 9,00

Claudia Bauer
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 12:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
„Entschuldigung, leider habe ich Ihren Namen vergessen! Wie heißen Sie noch mal?“ Egal, wer wir sind oder was wir tun: immer wieder gilt es, sich Namen von fremden Personen zu merken: sei es in der neuen Arbeit, auf einer Geburtstagsfeier oder im Kegelclub. Aber nicht wenige Menschen denken: „Wenn es um Namen geht, ist mein Hirn wie ein Sieb!“ In diesem Kurs geht es deshalb ausschließlich darum, wie man sich Namen besser und leichter merken kann.

2403 Selbstwertgefühl aufbauen, stärken, steigern – Die beste Investition Ihres Leben — EUR 18,00

Erwin Hauser
Montag, 03.11.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sein Selbstwertgefühl zu erhöhen ist an sich keine große Sache. Die Meisten wissen (theoretisch) wie das gehen könnte. Mir scheint jedoch: Für die meisten Menschen ist es einfacher Ihr Selbstwertgefühl zu zerstören, als es aufzubauen. Unbewusst tendieren wir dazu, unser Selbstbild durch negative Gedanken zu verringern. In Wahrheit gibt es jedoch keinen Gedanken der unser Selbstbild schmälern oder gar zerstören könnte. Wir können einfach lernen, das in uns schon immer schlummernde Selbstbewusstsein, zu entfalten. Wie? Das erfahren Sie life im Kurs, sodass Sie am Ende mit einem „Ich-bin-es-wert-Gefühl" nachhause gehen.
Sie wissen es selbst, wie ein fehlendes Selbstwertgefühl oder geringe Selbstsicherheit oder fehlendes Selbstvertrauen die Lebensqualität beeinflussen. Lernen Sie Ihr Selbstwertgefühl wieder aufzubauen oder zu steigern. Das Selbstwertgefühl zu stärken, können Sie genauso bei Kindern einsetzen.

2404 Rhetorik Intensivseminar — EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 07.11.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 08.11.14, 9:00 - 18:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
„Es gibt viel zu sagen - aber wie?" Oft geraten wir in Situationen, in denen wir mit wenig oder ohne Vorbereitung unsere Meinungen und Ansichten präsentieren dürfen, um andere zu überzeugen oder zu informieren. Verbessern Sie mit diesem Seminar Ihre schulischen, beruflichen und privaten Chancen! Grundlegende Bestandteile, wie sicheres Auftreten, effektive Körpersprache, geschickte Argumentation, angemessene Schlagfertigkeit, die Bedeutung des Blickkontaktes und die richtigen Rede- und Atemtechniken werden in diesem Seminar durch intensive Übungen praxisorientiert und aktiv erarbeitet. Sie erkennen und verbessern Ihr eigenes Sprachmuster und -verhalten, bauen Blockaden ab und nutzen Lampenfieber als Kraftquelle. Sie agieren selbst bei Verlust des „Roten Fadens" durch Präsenz und Überzeugungskraft in schwierigen Situationen gelassen und rhetorisch sicher. Gerade das konstruktive Feedback durch die Teilnehmer und den Trainer ermöglichen den direkten Transfer der Lerninhalte in den Alltag. Nach diesem Wochenende haben Sie Ihr Auftreten und Ihre Wirkung in wichtigen Gesprächen, Reden, Referaten und Präsentationen deutlich verbessert und erreichen Ihr Gegenüber mit mehr Ausstrahlungskraft und Souveränität.

2405 Flirtkurs - Haben Sie vielleicht Angst davor, den/die Traumpartner/in anzusprechen — EUR 18,00

Erwin Hauser
Dienstag, 02.12.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich niedergeschlagen in ihrer Wohnung vergraben, weil Sie ihren eigenen Wert nicht mehr erkennen? Die Welt ist voller Möglichkeiten. Suchen Sie sich doch die Beste aus. In diesem Kurs lernen Sie, wie es erfolgreiche Menschen immer wieder schaffen, ganz leicht mit anderen in Kontakt zu kommen. Was Sie tun können, um Ihre Hemmungen abzubauen, ja vielleicht sogar, dass Sie es gar nicht mehr abwarten können, den nächsten Schritt zu tun. Und ich frage mich jetzt, ob Sie sich trauen zum Kurs zu kommen oder nicht? Es könnte passieren, dass ihnen das Flirten danach Spaß macht.

2406 Schlagfertigkeit trainieren – Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche EUR 18,00

Erwin Hauser
Donnerstag, 08.01.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Auch in überraschenden Situationen spontan oder souverän reagieren zu können, das wünschen sich die meisten. Doch nur die wenigsten beherrschen sie. Die allermeisten Menschen reagieren auf Provokationen und persönliche Angriffe sprachlos, perplex und fühlen sich vor den Kopf gestoßen. „Unverschämtheit!“, denkt man meist noch. Und anstatt dem frechen Gegenüber mit einer originellen Antwort den Wind aus den Segeln zu nehmen, bleiben wir mit dem unangenehmen Gefühl der Ohnmacht zurück. Die passende Retourkutsche fällt uns zwar noch ein - doch leider erst Stunden später. Worte können messerscharf sein - damit Ihnen das nächste Mal eine schlagfertige Antwort einfällt trainieren Sie es im Kurs. Schlagfertige Sprüche lesen reicht nicht aus. Sie müssen Schlagfertigkeit üben und trainieren.

2407 Kommunikation verbessern - Selbstkompetenz stärken EUR 25,00

Sandra Meyer
Samstag, 31.01.15, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an alle, die aus ihren alten Mustern und Begrenzungen aussteigen möchten, ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern und ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern wollen nach dem Motto: „Wenn ich mich verändere, verändert sich meine Umwelt“. Durch Wahrnehmungsübungen, Selbsterfahrung, Austausch und Selbsterkenntnis öffnen wir uns mit spielerischer Leichtigkeit neuen Erfahrungen und stärken unsere Selbstkompetenz und Kommunikationsfähigkeit. In dem Kurs werden wir uns mit folgende Themen beschäftigen: Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun, Rückkoppelungsschleifen, innere Werte - äußere Werte, Ressourcenaktivierung, Körper und Stimme. Bitte Decke/Matte, dicke Socken und Schreibutensilien mitbringen.

2408 Small Talk - leicht Kontakte knüpfen und weiterführen EUR 59,00

Hans-Joachim Scheler
Montag, 02.02.15, 17:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ein angenehmer interessanter Gesprächspartner sein. Jemand mit dem man gerne redet, auf den man sich freut und sich gerne an ihn erinnert. Die Gelegenheiten sind vielfältig: bei Einweihungen, Empfängen, Einladungen, Feiern, Geschäftsessen mit Bürgermeistern, Geschäftsfreunden, dem/der Unbekannten auf einem Fest, mit dem neuen Kunden. Vielleicht kommt’s gerade jetzt drauf an?
Das Seminar bietet die Gelegenheit, folgende Inhalte kennenzulernen und auszuprobieren:
Wie kann ich das „Eis brechen“? Wie könnte ich leicht in Kontakt kommen? Was rede ich mit dem/der Fremden? Woran kann ich mich orientieren - Was interessiert wohl den andern? Worüber reden, nachdem z.B. das Berufliche abgeschlossen ist? Wie Vertrauen und eine offene Atmosphäre aufbauen? Was tun, wenn plötzlich ein Schweigen entsteht? Wie verhalten, wenn jemand in ein „Fettnäpfchen“ tritt“? Was macht einen begehrten Gesprächspartner aus?
Die Teilnehmer erhalten Anregungen und Impulse, die sie schon bei nächster Gelegenheit anwenden und umsetzen können. Ja und woran erkenne ich die nächste Gelegenheit? - Damit beschäftigen wir uns während des Seminars.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Styling

2411 Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung — EUR 19,00

Angelika Wimmer
Samstag, 11.10.14, 14:30 - 16:30 Uhr
Samstag, 18.10.14, 14:30 - 16:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Machen Sie mehr aus Ihrem Typ. Ich helfe Ihnen dabei: Sie erhalten eine Haarberatung und Farbtipps von einer kompetenten Friseurmeisterin und erlernen tolle Steck- und Abendfrisuren. Für Ihr Erscheinungsbild gibt es außergewöhnliche und schnell erlernbare Varianten, die Ihre Erfolgsaussichten im Leben und Ihr Selbstbewusstsein steigern werden. Bitte Standspiegel und Haarklammern mitbringen.

2412 Schminken, ganz natürlich und dezent — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 20.11.14, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Übertrieben aufgemacht zu wirken, lässt jedoch viele zögern, dekorative Kosmetikprodukte aufzutragen. Dabei ist es so leicht, wenn man nur weiß, wie und mit welchen Materialien - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles und natürliches Make-up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. **Bitte mitbringen:** Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5,- € im Kurs.

2413 Top gestylt in fünf Minuten - Mit dem richtigen Outfit zum beruflichen und privaten Erfolg — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Montag, 22.12.14, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Es gibt Tage im Leben, an denen alles stimmen muss, ob privat, im Beruf oder bei einem Vorstellungsgespräch. Denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Hier erfahren Sie, wie Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt werden. Doch nicht nur die Kleidungsstücke, sondern auch die Farbwahl sind von entscheidender Bedeutung. Farben beeinflussen nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch Ihre Wirkung beim Gesprächspartner und tragen somit zum Erfolg bei. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes 5-Minuten-Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. **Bitte mitbringen:** Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

2414 Zur natürlichen Schönheit mit den richtigen Farben Farbberatung nach 10 Jahreszeiten — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 08.01.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen Ihrem persönlichen Hautton und Ihrer natürlichen Haarfarbe, sowie über die Harmonie von Farben.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden die für Sie passenden Make up- und Schminkfarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** vorhandenes Schminkmaterial, Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

2415 Der Kleiderschrank ist voll mit „Nichts zum Anziehen"? – dann wird es höchste Zeit für Ihre Kleiderdiät — EUR 27,00

Petra Bagdahn
Samstag, 07.02.15, 9:00 - 16:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Träumen Sie davon, dass Sie nur in den Schrank greifen müssen, sich anziehen und dann wohlfühlen? Entspricht Ihr Kleiderschrank noch Ihrem jetzigen Lebensgefühl? Aber sinnvolles Trennen von Kleidung und Accessoires fällt Ihnen jedoch nicht leicht? Wir werden uns an diesem Tag folgenden Themen widmen: Was brauche ich wirklich? Dafür gibt es eine Checkliste für ihren persönlichen Garderobenaufbau. Welche Muster und Silhouetten unterstreichen meinen Typ? Welche neue Farbkombinationen passen zu mir? Mit 130 Farbtücher zum Ausprobieren. Adieu mein Chaos war gestern: Ihre praxiserprobte Beraterin mit leichtem Hang zur Unordnung und vielen Ideen freut sich auf Sie! Bitte Schreibsachen, „tragische" Fälle aus ihrem Kleiderschrank und (falls vorhanden) Farbpass mitbringen.

2416 Das perfekte Augen-Make-up — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Mittwoch, 11.02.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend das perfekte Augen-Make-up. Es wird Ihnen detailliert der Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups gezeigt und auf Ihre individuelle Augenform abgestimmt. Eine einfache dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen den Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

Heim – Garten

2501 Brandschutz zu Hause — EUR 5,00

Jürgen Stegmann
Dienstag, 14.10.14, 19:00 - 21:00 Uhr
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
In einem ca. 30 minütigen Vortrag werden Maßnahmen für den vorbeugenden Brandschutz zu Hause dargestellt und auch das richtige Verhalten im Brandfalle - vom richtigen Absetzen des Notrufs bis zur Bedienung eines Feuerslöschers. Anschließend kann jeder Teilnehmer Bedienung und Einsatz eines Feuerlöschers selbst in einem echten Löschversuch praktizieren.

2502 Mit dem Fahrrad einkaufen in der Nachbarschaft — EUR 3,00

Auf Einkaufstour bei Oberasbachs Anbietern
Bund Naturschutz Oberasbach
Samstag, 18.10.14, 11:00 - 13:30 Uhr
Treffpunkt: Brunnen am Rathaus, Oberasbach
In Oberasbach werden sehr gute Lebensmittel produziert und vermarktet. Wo und wann diese zu kaufen sind erfahren Sie auf unserer Radltour. Infos über die einzelnen Stationen unter 0911 / 69 99 36 6.

2503 Altengerechtes Wohnen - barrierefreie Wohnung — EUR 6,00

Andreas Kölblinger
Mittwoch, 05.11.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Im Vortrag „Altengerechtes Wohnen - barrierefreie Wohnung“ möchte ich Ihnen als Architekt zeigen, wie Sie Ihr Eigenheim, das Ihrer Eltern oder Großeltern fachgerecht barrierefrei umgestalten und umbauen können. Anhand von Fotobeispielen werde ich Ihnen Möglichkeiten zeigen, Barrieren abzubauen und Themen wie Badewanne mit Tür, bodengleiche Dusche, Treppenlift, Haltegriffe und Schwellen ansprechen.
Ich werde mit Ihnen über Finanzierung durch Fördermittel sprechen und Ihnen Adressen nennen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie weitere Beratung benötigen.

2504 Feng Shui für Ihr Zuhause — EUR 40,00

Tagesseminar - Workshop
Susanne Grethlein
Samstag, 15.11.14, 11:00 - 16:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Jeder hat es schon einmal erlebt. Man betritt einen Raum und fühlt sich spontan wohl oder unwohl. Nur selten können wir erklären, warum das so ist. Feng Shui verleiht dieser intuitiven Empfindung eine Sprache und bietet uns zahlreiche Möglichkeiten unsere Lebensräume harmonischer zu gestalten.
Sie werden Ihren Wohnungsgrundriss nach der Lehre von Feng Shui analysieren und lernen Farben, Formen und Materialien gezielt einzusetzen um mit einfachen Mitteln Ihre Lebensräume so zu gestalten, dass Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Zufriedenheit unterstützen. **Materialkosten:** 1,00 EUR. Wohnungsgrundriss mit Nordpfeil, Buntstifte, Lineal.

2505 Richtig entrümpeln mit Feng Shui — EUR 5,00

Susanne Grethlein
Mittwoch, 12.11.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Wer hat das nicht zu Hause: unaufgeräumte Schubläden und Regale, Schränke voll mit Kram. Wie wir uns mit Feng Shui von unnötigem Ballast befreien und wieder Ordnung und Energie in unser Leben bringen. Sie werden lernen „Altes“ loszulassen um Raum zu schaffen damit Sie „Neues“ willkommen heißen können.

2506 Traumgartenwerkstatt — EUR 40,00

Matthias Hagl
Samstag, 22.11.14, 9:30 - 17:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Acht Teilnehmende, ein Tisch, tausend Ideen: aus Ihren Gartenfotos, Plänen und Skizzen entwickeln wir gemeinsam Ihren eigenen Traumgarten. Wir erarbeiten in Werkstattatmosphäre Grundlagen (Kompost, Bodenverbesserung, Pflanzplanung und vieles mehr), gelangen über geübte Wahrnehmung und grundlegende Planungsschritte zu Techniken der Visualisierung und Umsetzung des Geplanten. Als Ergebnis halten Sie am Ende des Tages eine Planskizze in Händen, die Ihnen den Weg zu Ihrem Traumgarten weist.

2507 Badumbau - Was ist zu beachten — EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Mittwoch, 14.01.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
In meinem Vortrag möchte ich Ihnen als Architekt Tipps geben, wie ein Badumbau geplant und ausgeführt werden kann. Ob Sie die Maßnahme komplett in Eigenleistung erstellen wollen oder durch Beauftragung von Handwerkern spielt dabei keine Rolle. Ich möchte Sie auf die Möglichkeiten und Fallstricke bei der Planung hinweisen, außerdem erkläre ich Ihnen die nötigen Arbeiten und Bauabläufe.

2508 Baustelle zu Hause - Eigenleistung im Eigenheim — EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Donnerstag, 11.12.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sie möchten die eigenen vier Wände umbauen oder modernisieren? Im eigenen Haus oder der Wohnung sieht man immer etwas, das man ausbessern oder umbauen will. Ich möchte Ihnen als Architekt einige typische Tücken bei Umbaumaßnahmen und Sanierungen zeigen und erklären, wie Sie diese beheben oder vermeiden können. Wie führe ich selbst Maler-, Putz-, Trockenbau- oder Schreinerarbeiten aus? Wie beauftrage ich Handwerker, prüfe Angebote, überwache Arbeiten oder nehme Bauleistungen ab? Wie beginne ich mit einer Planung? Für welche Maßnahmen brauche ich eine Genehmigung? Woher beziehe ich meine Baustoffe als Privatperson? Alle diese Fragen möchte ich Ihnen an diesen Abend beantworten.

2509 Energieeffiziente Sanierung - Energiewende — EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Mittwoch, 03.12.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Der Begriff Energiewende ist in aller Munde und in der Theorie versteht jeder warum ein Umdenken nötig ist. Durch intensive Bewerbung der Industrie, weiß der Verbraucher jedoch oft nicht was letzlich richtig oder falsch ist. Als Architekt und Stadtplaner bin ich täglich mit dem Thema „Energieeffizienz“ konfrontiert. Oft muss ich zunächst Grundlagenforschung betreiben, um überhaupt bewerten zu können, was sinnvoll ist.
Der Vortag soll einen Überblick über das Thema „Energieeffiziente Sanierung“ vermitteln. Ich möchte Ihnen als Architekt kleine und große Maßnahmen vorstellen, die Ihr Eigenheim energetisch optimieren. Anhand von Bildern werde ich Schwachstellen ansprechen, die in jedem Haus zu finden sind. Ferner werde ich Ihnen erklären wie ein Energieausweis funktioniert und wie man für eine Sanierung Fördermittel erhält.

2510 Heizen und Lüften - wie man es richtig macht! Warum frische Luft unbedingt nötig ist! — EUR 7,50

Uwe Dippold
Donnerstag, 15.01.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Meist bekommt man bei einem Schimmelbefall in der Wohnung zu hören, man heize oder lüfte nicht richtig. Ist das tatsächlich so, und wie ist es überhaupt „richtig“?
In Büros oder Schulräumen herrscht nach kurzer Zeit der Benutzung „dicke Luft“.
Ist das alles normal und nicht zu ändern?
Welche Faktoren sind eigentlich wichtig bei der Beurteilung von schlechter Raumluft?
Was ist unter gutem und schlechtem Raumklima zu verstehen, sind die üblichen Heizkörper und das Lüften durch Öffnen der Fenster überhaupt noch zeitgemäß? Sind das eventuell schon veraltete Technologien, die den heutigen Wohnumständen und Bedürfnissen in Büros oft nur noch unzureichend gerecht werden können?
Welche Heiz- und Lüftungsmöglichkeiten gibt es überhaupt?
Was ist zu halten von Fußbodenheizung, normalen Konvektionsheizkörpern, Randleistenheizung oder Wärmewänden?
Wer braucht künstliche Belüftungsanlagen und wer kann darauf verzichten?
Der Vortrag gibt viele Hinweise zu einem vernünftigen Verhalten, wenn es ums Heizen und Lüften geht.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

2511 Magnetfelder
Ein Problemfaktor beim Leben in der Nähe von Hochspannungsleitungen und elektrifizierten Bahnlinien **EUR 7,50**

Uwe Dippold
Donnerstag, 22.01.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Elektrischer Strom ist organisch wirksam und hat in seinen Ausprägungen viele Auswirkungen auf das Leben.
Wo starke Ströme nötig sind, entstehen auch Magnetfelder, also bei Hochspannungsleitungen, elektrifizierten Bahnlinien, bei Transformatoren und Verteilern, bei Nachtspeicheröfen und anderen Anwendungen.
Sind zum Beispiel Elektroautos nur gut, oder gibt es da auch Nachteile?
Was ist von sogenannten Magnetfeld-Therapie-Geräten zu halten?
Im Vortrag geht es um alle Auswirkungen von Magnetfeldern auf menschliches und tierisches Leben.
Wo und wie stark sind die Magnetfelder überhaupt, was muss man dadurch befürchten?
Wie kann man Magnetfelder messen und in ihrer Wirkung einschätzen?
Wirkprinzipien und Anwendungsgebiete von Magnetfeldern und die Risiken bei der Anwendung werden thematisiert.
Die Hörer werden umfassend informiert, um sich selbst eine Meinung bilden zu können.
Eigenschaften und sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten werden demonstriert.

Natur und Tier

2601 Grundkurs Pilzbestimmung **EUR 10,00**

Stefan Schneider
Samstag, 27.09.14, 8:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Bei der alten „Kappl“ (Gastwirtschaft) - Abzweig nach Dietenhofen auf der Strecke von Großhabersdorf nach Ansbach, vor Bruckberg.
Dieser Pilzbestimmungskurs ist für Einsteiger gedacht, die sich das erste Mal mit Pilzen beschäftigen möchten oder schon länger Röhrlinge und Pfifferlinge sammeln und jetzt die eigenen Kenntnisse systematisch erweitern wollen.
Ablauf:
· Wir sammeln in einem nahegelegenen Wald einige gängige Speise- und Giftpilze. (Keine Speisepilzwanderung!)
· Anschließend sortieren wir im Kursraum die gefundenen Arten nach ihren makroskopischen Merkmalen und entdecken dabei Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
Bitte mitbringen: Korb, Messer, Pinsel, Alufolie oder kleine Papiertüten, Schreibutensilien sowie wenn möglich eine Lupe mit 10 bis 20-facher Vergrößerung, Pilzbestimmungsbuch.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

2602 Vortragsreihe: „Ratgeber Hund“ an 8 Abenden **EUR 50,00**

Erika Sebastian, Michaela Lämmermann, Michelle Daniel, Sonja Bürger
Freitag, 09.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Sie können unter der Kursnummer 2602 alle folgenden acht Kurse zur Hundeerziehung und Verhaltensberatung komplett für 50,00 EUR buchen. Alle Kurse sind jedoch unter der jeweiligen Kursnummer auch einzeln buchbar.

2602A Rassenproblematik und somit evtl. die falsche Hunde-Auswahl! **EUR 7,00**

Erika Sebastian, Michelle Daniel
Freitag, 09.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Anschaffung Hund - welcher Hund passt zu wem - welche Probleme ergeben sich, wenn der falsche Hund ins Haus kommt ...

2602B Was ist Erziehung? Was ist ein Problemhund? Aggressionen, die beim Hund entstehen können ... **EUR 7,00**

Erika Sebastian, Michelle Daniel
Freitag, 16.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Familienhund, Arbeitshund, Sporthund - eben ein Hund - für uns -, aber können wir gerade diesem gerecht werden? Wird es denn irgendwie funktionieren?

2602C Ein Hund kommt ins Haus **EUR 7,00**

Erika Sebastian, Michaela Lämmermann
Freitag, 23.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Was sind die schwerwiegendsten Fehler am Anfang und wie kann ich diese vermeiden. Hilfestellung und Beratung mit Literaturverweisen.

2602D Chancen und Gefahren bei der Beschäftigung des Hundes **EUR 7,00**

Erika Sebastian, Sonja Bürger
Freitag, 30.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Vom schmalen Grad zwischen Spaß und Sucht. Sinnvolle bzw. artgerechte Beschäftigung? Was gibt es eigentlich für Beschäftigungsmöglichkeiten? Was ist für welchen Hund artgerecht?

2602E Aggressionsverhalten bei Hunden I **EUR 7,00**

Erika Sebastian
Freitag, 06.02.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Vom schmalen Grad zwischen Spaß und Sucht. Sinnvolle bzw. artgerechte Beschäftigung? Was gibt es eigentlich für Beschäftigungsmöglichkeiten? Was ist für welchen Hund artgerecht?

2602F Aggressionsverhalten bei Hunden II **EUR 7,00**

Erika Sebastian
Freitag, 13.02.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Natürliches Verhalten - Erziehungsfehler - krankhaftes Verhalten?
Gibt es gefährliche Hunderassen oder liegt die Gefahr doch am anderen Ende der Leine?

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung Vortragsreihe „Ratgeber Hund“:

2602G Vom Mensch zum Leitwolf? EUR 7,00

Erika Sebastian, Sonja Bürger
Freitag, 27.02.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Muss das wirklich sein? Was ist dran am „Leitwolfboom“ und was macht einen Menschen tatsächlich zu einem „Hundeanführer“?

2602H Paragraphen in der Hundehaltung EUR 7,00

Erika Sebastian
Freitag, 06.03.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Tierschutzgesetz, Bundesvorschriften, Landesvorschriften, kommunale Hundehaltungsverordnungen. **Wichtig für jeden Hundehalter:** Was tun nach der Anzeige? Was beachten nach Raufereien?

1303 Unter Bäumen in der Stadt -

Kooperationsveranstaltung mit dem Arbeitskreis Klimaschutz

1401 Forscher unter Bäumen -

Exkursion für Kinder ab 6 Jahren

Technik

Umstieg von Windows PCs auf Tablets (Windows 8.1/Android) EUR 7,00

2701 **Klaus Pöllmann**
Dienstag, 14.10.14, 10:30 - 12:00 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

2702 **Klaus Pöllmann**
Dienstag, 14.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Einführung in die Handhabung und Bedienung für Senioren (siehe auch Kurse 5301 bis 5305 und 5503).

2703 Der richtige Fotoapparat für mich EUR 30,00

Udo Gesell
Samstag, 15.11.14, 10:00 - 15:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Der Markt hält eine kaum überschaubare Anzahl an Kameras vieler Hersteller zur Auswahl bereit. Es stellt sich die Frage: Welcher Foto passt zu mir, für welchen Einsatz eignet sich welche Kamera besonders gut?
Bevor ein jeder für sich abklärt, welche Ansprüche er an den Fotoapparat oder an das geschossene Bild stellt und eine Kaufentscheidung trifft, ist es hilfreich über einige technische Fakten Bescheid zu wissen:
Was passiert in der Kamera, wie entsteht ein Bild? Wie viel Pixel sind notwendig und sinnvoll? Was begründet die z.T. extremen Preisunterschiede? Welches Zubehör ist sinnvoll und wichtig? Bringen weiterführende Kurse z.B. an der vhs zur digitalen Fotografie zusätzliche Fortschritte?
Schon mit geringem Hintergrundwissen können Sie beim Kauf einer Kamera Fehler vermeiden und für sich eine gute Auswahl treffen. Vorhandene Kameras können mitgebracht werden (ist aber nicht nötig). Der Kursleiter bringt selbst verschiedene Kameramodelle mit. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Für eigene Notizen, bitte Stift und Papier mitbringen.

2704 Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5“-Geocaches EUR 35,00

Christoph van Kempen
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: 10.00 Uhr bei N 49° 27.218 E 010° 52.831, Nähe Wachendorf
(Findet bei jedem Wetter statt)
Der Kurs wendet sich an jugendliche und erwachsene Geocacher, die die für „T5“-Caches erforderliche Seiltechnik erlernen wollen. Auch Geocacher mit T5-Erfahrung können hier ihr Können erweitern und ihre Technik verbessern.
Es werden Beispiele für anspruchsvolle T5-Geocaches mit der jeweils erforderlichen Seiltechnik gezeigt und das sichere „Heben“ der versteckten Behälter geübt (Seilanbringung, Auf- und Abstieg im Sitzgurt). Bereits vorhandene Ausrüstung kann/soll verwendet werden, Leihausrüstung kann für Euro 5,- pro Person zur Verfügung gestellt werden. Zur eigenen Sicherheit und zur Anschaffung persönlicher Ausrüstung erfolgt eine intensive Beratung, die Verantwortung trägt jedoch jeder Kursteilnehmer selbst. Die Kleidung wird möglicherweise schmutzig und sollte entsprechend ausgewählt werden.
Bitte Verpflegung mitbringen.
Mindestalter 14 Jahre für Jugendliche ohne Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Der Preis gilt für einen Erwachsenen, Kinder (ab 10 Jahren) können für 50% der Kursgebühr zusätzlich angemeldet werden.

2705 Geocaching - Schatzsuche mit GPS-Geräten
Eine hilfreiche Einführung in eine
begeisternde Freizeitbeschäftigung EUR 12,00

Roland Mersberger
Freitag, 21.11.14, 18:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 22.11.14, 10:00 - 11:00 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Der 2-teilige Kurs wendet sich sowohl an Erwachsene als auch an Kinder.
Im ersten Teil gehen wir auf große Schatzsuche. In der Gruppe ziehen wir durch den Ort und versuchen mit Hilfe von GPS-Geräten Schätze zu finden. Das Engagement geht bereits nach kurzer Zeit von den Kindern aus und der Spaßfaktor geht nach oben.
Im zweiten Teil geht es um die Grundlagen und die Hintergründe von Geocaching. Hier schlägt die Stunde der Erwachsenen. An realen Beispielen werden entsprechende Beschreibungen aus dem Internet analysiert und diskutiert, um so Feinheiten und weitere wichtige Hinweise für die Planung und Durchführung der Schatzsuche zu geben.
Neben dem PC ist die notwendige „Schatzgräber-Ausrüstung“ ebenso wichtig. Hier erhalten die Teilnehmer eine praxisnahe Sammlung sinnvoller Hilfsmittel und Ausrüstungsgegenstände, weitere Hinweise zur Geräteauswahl und deren Handhabung vervollständigen das Kursangebot.
Bereits vorhandene GPS-Geräte können/sollen verwendet werden.
Der Preis gilt für einen Erwachsenen (8,00 €) und ein Kind (4,00 €). Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 4,00 Euro an. Bitte den Namen des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

2801 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS **gebührenfrei**

Gerhard Hable
Nur für Mitglieder
Bereits im 31. Jahr treffen sich einmal im Monat, jeden 3. Samstag (und nach Absprache) in ihrer Freizeit die Mitglieder im Club OASIS, um gemeinsam einen Nachmittag für Menschen mit Behinderung mit Sport, Spiel und viel Spaß zu gestalten.

Diese Veranstaltung ist gebührenfrei und nur für Mitglieder des Behindertenclubs OASIS. Neue Interessenten bitten wir vorher um Kontaktaufnahme über die VHS.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Junge vhs

Spezielles für Kinder

junge vhs

Ihre Ansprechpartnerin
Junge VHS
Susann Seidl:
Tel. 0911 / 96 91-167

Inhaltsverzeichnis Junge VHS

Titel	Kursnummer
Naturerfahrungen und Exkursionen für Kindern	1401
Naturerfahrungen und Exkursionen für Erwachsene und Kinder	1302, 1304, 2704, 2705
Kindergeburtstage	3000
Kurse mit Kleinkindern	
Babymassage, PEKIP	3101 – 3106
Bewegungs- und Spielkurse	3107 – 3110
Musik und Tanz	
Bewegungs- und Musikkurse	3201 – 3205
Blockflöte, Gitarre, Klavier	3206, 3207 – 3209, 3210
Orientalischer Tanz	3211
Bewegung und Sport	
Yoga	3212 – 3215
Eltern-Kind-Turnen	3216 - 3221
Floorball, Slackline, Inliner	3222 – 3224
Koch- und Backkurse	
Kochkurse	3301 – 3303, 3305 – 3307
Backkurse	3304
Französisch Kochen	3616
Gestalten	
Malen und Zeichnen	3401 - 3402
Textiles Gestalten	3403 – 3408
Handwerkliches Gestalten	3409 – 3426
Töpfern	3427 – 3429
Experimente	3430 – 3432
Fotografie, EDV und Computer	
Digitale Fotografie - der Experimentierkurs	3501
Computerschreiben, Computer-Workshop	3502 – 3505
Zielgruppenprogramme	
Eltern Spezial	
Wie Sie Ihre Kinder beim Lernen unterstützen können	3601
Wie Sie Ihre Kinder beim Rechtschreiben unterstützen können	3602
Ich sorge für mich: Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder	3603
Das Smartphone – Infoveranstaltung mit Eltern	2301
Elternabend für Kurs 3605 und 3606	3604
Jungen Spezial	
TIGERMUT - Selbstbehauptung für Jungen	3605
Mädchen Spezial	
TIGERMUT - Selbstbehauptung für Mädchen	3606
Bauchtanz für Mädchen	3211
Jugendliche Spezial	
Einweihung Bandproberaum im OASIS	3607
Ausbildung zum Dance Coach	3608
Tanzworkshop „Dance Mix“, “Hip Hop”, “Bollywood”	3609 - 3611

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Titel	Kursnummer
Schüler Spezial	
Anti-Stress-Training für Grundschulkinder ab der 2.Klasse	3612
Workshop „Stress lass nach“	3613
Förderkurs Englisch für Jugendliche von 12-16 Jahre	3614
Förderkurs Französisch für Jugendliche von 12-16 Jahre	3615
Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen	3616
Förderkurse für die Abschlussprüfungen	4101 – 4115

Junge VHS

Naturerfahrungen und Exkursionen für Kinder

Forscher unter Bäumen
siehe Kurs 1401

Naturerfahrungen und Exkursionen für Erwachsene und Kinder

Pilzwanderung
Führung für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
siehe Kurs 1302

Abendführung im Nürnberger Tiergarten
Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
siehe Kurs 1304

GPS Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5“-Geocaches
siehe Kurs 2704

Geocaching - Schatzsuche mit GPS-Geräten
siehe Kurs 2705

Kindergeburtstage

3000 Kindergeburtstag **ab EUR 75,00**

Kreativworkshop an der VHS Oberasbach
Sie können bei der VHS Oberasbach einen Kreativworkshop für einen Kindergeburtstag buchen. Dies ist vor allem dann von Vorteil, wenn Sie selbst nicht über geeignete Räume verfügen, in denen ein Kreativworkshop durchgeführt werden kann. Sie können zwischen einem 2-Stunden-Workshop und einem 2,5 bis 3-Stunden-Workshop wählen. Unsere kompetenten Dozenten bieten Ihnen dazu folgende Themen an:

2-Stunden-Workshop (à 75,00 EUR):
3-D-Malen (ab 7 Jahren)
Adventskranz binden (ab 7 Jahre)
Bettelarmbänder biegen (ab 10 Jahre)
Bonbons selbstgemacht (ab 6 Jahre)
Brandmalerei (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Kopffüßlerdrachen (ab 6 Jahre)
Heufiguren binden (ab 6 Jahre)
Knopfarmband oder Wurfball häkeln (für alle, die Luftmaschen häkeln können)
Kürbis schnitzen (ab 6 Jahre)
Kerzen selbst verzieren (ab 7 Jahre)

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung Kindergeburtstage:

Mineralien schleifen (ab 6 Jahre)
Ohrringe aus Perlen (ab 11 Jahre)
Schatztruhe - Workshop (ab 6 Jahre)
Schlüsselanhänger aus Plexiglas (ab 8 Jahre)
Serviettentechnik auf Tassen und Stofftaschen (ab 6 Jahre)
Töpfern (ab 6 Jahre)

2,5 bis 3-Stunden-Workshop (à 95,00 EUR):
Blechdosenmonster (ab 8 Jahre)
Bumerang bauen (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Delta Drachen oder Kastendrachen (ab 8 Jahre),
Schmetterlingsdrachen (ab 9 Jahre)
Experimente (Themenauswahl: Klang und Schall, Licht, Luft und Luftdruck, Schwerkraft und Gleichgewicht, Flüssigkeiten, Elektrizität, Feuer) (ab 8 Jahre)
Filz-Werkstatt: Eulen, Täschchen, Deko-Mützen, Schmuck (ab 12 Jahre)
Flipperspiel - selbstgebaut (ab 8 Jahre)
Gipsfiguren (ab 8 Jahre)
IFOS / Interessante Flug-Objekte bauen (ab 8 Jahre)
Improvisationstheater (ab 8 Jahre)
Käferwindrad für den Herbst (ab 8 Jahre)
Künstler der Steinzeit (ab 6 Jahre)
Laubsägearbeiten z.B. Lieblings-Fußballstar, Ritterburg, Drachenburg, Holzspiel, Kantenhocker (ab 8 Jahre)
Mäusefallen-Rennauto bauen (ab 9 Jahre)
Modellheißluftballone bauen und steigen lassen (ab 8 Jahre)
Papierschöpfen (ab 6 Jahre)
Perlentiere und Perlenfiguren (ab 8 Jahre)
Ringe fädeln (ab 12 Jahre)
Schmuck aus Fimo (ab 9 Jahre)
Seidenmalerei mit neuen Techniken (ab 8 Jahre)
Silberne Fantasieanhänger schmieden (ab 9 Jahre)
Silberne Freundschaftsringe schmieden (ab 10 Jahre)
Slackline (ab einer Körpergröße von 120 cm)
Tontopffiguren gestalten (ab 7 Jahre)
Windfische für Garten und Balkon (ab 8 Jahre)
Windrad mit Wetterfahne (ab 8 Jahre)
Windlichtgläser (ab 6 Jahre)

Sie wählen sich ein Thema aus und besprechen mit uns Tag und Uhrzeit der Aktion (optimal 6 Wochen vorher). Teilnehmen können in der Regel bis zu 10 Kinder.
Die Kindergeburtstage kosten 75,00 EUR (bei einem 2-Stunden-Workshop) und 95,00 EUR (bei einem 2,5 bis 3- Stunden-Workshop) zuzüglich Materialkosten (je nach Thema zwischen 3,00 EUR und 14,00 EUR pro Kind).
Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Tel.: 0911/9691-167.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Kurse mit Kleinkindern

Ich sorge für mich: Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder
siehe Kurs 3603

Babymassage für Kinder von 2 - 6 Monaten (nach Leboyer) EUR 35,00

3101 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 05.11.14, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3102 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 07.01.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. (F. Leboyer) Die Kunst, ein Baby zu massieren, ist leicht zu erlernen. Die Babymassage ist ein Dialog der Liebe zwischen Müttern und ihren Babys. Sie wirkt beruhigend und belebend zugleich und die kindliche Entwicklung wird gefördert. Bitte Handtücher mitbringen. Materialkosten ca. 3,00 EUR im Kurs. Bitte bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit angeben. Da wir bei der Babymassage eine entspannte und ruhige Atmosphäre benötigen, können leider keine Geschwisterkinder mitgebracht werden.

PEKiP Bewegungsspiele für Babys

3103 **Sonja Pelzner** **EUR 70,50**
Montag, 10.11.14, 11:00 - 12:30 Uhr, 10x
Für Babys von 6 - 14 Wochen bei Kursbeginn
am 15.12.14. und 22.12.14 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3104 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 30.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 2 - 5 Monaten bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3105 **Sonja Pelzner** **EUR 85,00**
Montag, 06.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 7 - 9 Monaten bei Kursbeginn
am 15.12.14. und 22.12.14 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3106 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 30.09.14, 11:00 - 12:30 Uhr, 12x
Für Babys von 8 - 10 Monaten bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Das Prager Eltern Kind Programm ist ein Angebot für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Durch individuelle Anregungen und Spiele wollen wir die Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase unterstützen und begleiten. Der Raum ist genügend aufgeheizt, um den Babys die Möglichkeit zu geben, nackt zu spielen. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Darüber hinaus bleibt Zeit, um Informationen und Erfahrungen zu Themen wie Ernährung, Gesundheit, Erziehung, Berufstätigkeit usw. auszutauschen. Kinder mit Entwicklungsverzögerung und Kinder mit Behinderung sind herzlich willkommen. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben und Windel, Unterlage und Handtuch für die Babys sowie leichte Bekleidung für die Eltern mitbringen. Materialgeld im Kurs.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Katrin-Natascha Peschke

Hallo, mein Name ist Katrin Peschke, ich bin 38 Jahre alt und Mutter von vier Kindern (Jahrgänge '07, '09 und '12 (Zwillinge)). Wir wohnen in Oberasbach und seit 2010 habe ich mit einem oder zwei unserer Kinder fast durchgehend die „Fingerzwerge" besucht. Als ich dann hörte, dass eine Nachfolgerin gesucht wird, konnte ich mir gut vorstellen, diese Aufgabe zu übernehmen und die Tradition der Fingerzwerge weiterzuführen.
Jede Menge Erfahrung mit Kleinkindern habe ich in den letzten Jahren persönlich gesammelt und auch das Singen und Spielen mit anderen Kindern in der Gruppe machte mir große Freude. Stets hilfreich fand ich dabei auch die Möglichkeit des Austausches der Mütter im Kurs untereinander. Diese Vorlieben spiegeln sich auch in meinem eigentlichen Beruf wieder: Ich bin Lehrerin für die Fächer Deutsch und Pädagogik, zurzeit aber noch in Elternzeit. Jetzt freue ich mich sehr darauf, Sie und Ihr Kind bei den „Kunterbunten Fingerzwergen" zu begrüßen und Sie ein Stück weit bei der spielerischen Entwicklung Ihres Kindes zu begleiten.

Die kunterbunten Fingerzwerge

3107 Katrin-Natascha Peschke **EUR 85,00**
Donnerstag, 02.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Kinder von 12 - 18 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str.10

3108 Katrin-Natascha Peschke **EUR 85,00**
Mittwoch, 01.10.14, 10:45 - 12:15 Uhr, 12x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3109 Jacqueline Reich **EUR 42,50**
Mittwoch, 24.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 6x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Spielen, lernen, spielend lernen! Das Spiel eröffnet dem Kind die besten Möglichkeiten zur Entfaltung seiner Fähigkeiten und stellt die aktivste Form des Lernens für ein Kind dar. Mit Liedern, Bewegungs-, Kreis- und Fingerspielen, Tänzen, spielerischen Übungen für alle Sinne, kleinen Bastelangeboten und Freispiel wollen wir unsere Kinder bei der Entdeckung ihrer Fähigkeiten begleiten und fördern. Auch der Kontakt untereinander bzw. unter den Eltern und der Austausch der Erfahrungen mit den Kindern im Alltag soll nicht zu kurz kommen. Bitte Schere, Klebstoff, Stoppersocken, eine kleine Vesper und Trinken mitbringen! Materialgeld 5,00 EUR im Kurs. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

3110 SingSpielKreis **EUR 94,50**
Für Kinder von 15 bis 21 Monaten bei Kursbeginn und einer Begleitperson
Sonja Pelzner
Freitag, 10.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
am 19.12.14 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder im zweiten Lebensjahr wollen singen, spielen, musizieren, tanzen, Fingerspiele und Kniereiter erleben. All das tun wir im SingSpielKreis. Durch gemeinsames Singen, Bewegen und Musizieren mit einfachen Instrumenten wird die Freude an der Musik geweckt und weiterentwickelt. Außerdem machen wir kleine jahreszeitliche Bastel- und Malexperimente. Die Kinder können im SingSpielKreis ihre Welt spielerisch erforschen und durch den Kontakt mit Gleichaltrigen ihre sozialen Fähigkeiten erproben.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Durch die aktive Begleitung der Eltern lernen die Kinder am Vorbild der Großen und gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Begleitperson erfahren sie unterschiedliche Musik- und Spielideen für zu Hause. Auch die Eltern finden hier Gelegenheit, sich mit anderen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit ihren Kindern auszutauschen. Name und Geburtsdatum des Kindes bitte bei der Anmeldung angeben und Klebestift, Schere, Malerkittel, kleines Vesper sowie Stoppersocken mitbringen. Materialgeld von 5,00 EUR wird im Kurs eingesammelt.

Musik und Tanz

Sven Wackershauser

Das bin ich!
Als ich vor fast 6 Jahren von Karlsruhe nach Nürnberg zog, um hier Musik zu studieren, hätte ich nicht gedacht, dass es mich hier halte würde.
Nach dem ersten, künstlerischen Studium erfolgte das noch andauernde zweite, pädagogische Studium an der FAU.
Seit 2 Jahren bin ich nun auch als Musiklehrer in verschiedensten Bereichen tätig und werde mich mit vollem Elan, aber auch mit Neugierde auf die Aufgabe an der VHS stürzen.
In meinen Kursen werde ich den Kindern Musik näher bringen und auf den Grundbedürfnissen von Kindern aufbauen, Bewegung und Spiel. Neben Singen und Tanzen werden auch immer wieder einfache Instrumente ihren Einzug in die Kurse halten. Oberstes Gebot ist aber immer der Spaß an der Musik.
Erfahrung mit Kindern und Musikalischer Früherziehung habe ich aus dem Studium, in aktiven Belangen aus Kindergärten, Grundschulen und individuellem Einzelunterricht. Ich freue mich auf viele neue Gesichter und tolle gemeinsame Erfahrungen mit Musik.
Ihr Sven Wackershauser

3201 Mit Spaß und Freude zur Musik — EUR 34,00

Für Kinder von 4 - 6 Jahren
Sven Wackershauser
Dienstag, 30.09.14, 15:30 - 16:30 Uhr, 12x
am 16.12.2014 und 23.12.2014 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Spielerisch werden die Kinder an erste musikalische Bereiche herangeführt. Singen, Klatschen, Tanzen sind elementare Inhalte des Kurses sowie erste Erfahrung mit einfachen Instrumenten. Bewegung zur Musik und praktische Erfahrungen wechseln sich mit musikalischen Geschichten und einfachen Arbeitsblättern ab. Alles kindgerecht und mit jeder Menge Spaß.

Musikalische Früherziehung für Anfänger — EUR 37,00

3202 Bianka Briol
Donnerstag, 02.10.14, 15:00 - 15:45 Uhr, 20x
Für Kinder von 4 - 5 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

3203 Bianka Briol
Donnerstag, 02.10.14, 15:45 - 16:30 Uhr, 20x
Für Kinder von 4 - 5 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Singen, Spielen, Musizieren: Wir lernen spielerisch mit Orff-Instrumenten (Rasseln, Klangstäbe, Glockenspiel, Metallophon, Xylophon...) den Umgang mit der Musik sowie den Einstieg in die Rhythmus- und Notensprache. Ein Elternabend ist vorgesehen.

Musikalische Früherziehung für Fortgeschrittene **EUR 37,00**

3204 **Bianka Briol**
Donnerstag, 02.10.14, 16:30 - 17:15 Uhr, 20x
Für Kinder von 5 - 6 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

3205 **Bianka Briol**
Donnerstag, 02.10.14, 17:15 - 18:00 Uhr, 20x
Für Kinder von 5 - 6 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Aufbaukurs für Teilnehmer aus dem letzten Semester. Wir wiederholen die ersten elementaren Musikerfahrungen und bauen auf unsere Rhythmus- und Notensprache auf. Wir lernen gemeinsam als Gruppe zu musizieren.

3206 Blockflöte für Anfänger **EUR 75,50**

Für Kinder von 7 bis 9 Jahren
Stefanie Steible
Mittwoch, 17.09.14, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
am 01.10.14 und 22.10.14 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Zimmer 2, Kirchenweg 47
Das Musizieren miteinander soll von Beginn an genauso gefördert werden wie die individuelle musikalische Ausbildung. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Stücke (theoretisch und praktisch) in einzelnen Phasen erarbeitet und miteinander geübt. Durch die Mischung aus Gruppen- und Einzelunterricht sowie dem Spielen mit dem Lehrer - abwechselnd mit Pausen, in denen theoretische Grundlagen geschult werden - können sich die Schüler besonders gut konzentrieren und es wird eine hohe Effektivität erreicht. Kleingruppe mit 4 - 5 Teilnehmern. Blockflöte bitte mitbringen.

3207 Gitarre für Anfänger **EUR 90,00**

Für Jugendliche ab 12 Jahren
Ursula Müller
Mittwoch, 08.10.14, 17:00 - 18:30 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Leichter Einstieg ins Gitarrenspiel mit Erlernen der Grundakkorde und modernen Liedern. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern.

3208 Gitarre für Fortgeschrittene **EUR 90,00**

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Ursula Müller
Montag, 06.10.14, 16:30 - 18:00 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Weiterführender Gitarrenkurs mit Erlernen der Barre`griffe und dem Tabulaturlesen. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern.

3209 Weiterführender Gitarrenkurs für Jugendliche ab 12 Jahre **EUR 90,00**

Ursula Müller
Freitag, 10.10.14, 17:30 - 19:00 Uhr, 8x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Erlernen des Gitarrenspiels nach Noten und Erweiterung des Akkordspiels. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern.

Gitarrekurse für Erwachsenen

siehe Kurse 8404 bis 8407

Junge vhs
Spezielles für Kinder

3210 Klavier für Anfänger **EUR 90,00**

Für Kinder von 11 bis 13 Jahren
Stefanie Steible
Mittwoch, 17.09.14, 16:00 - 17:00 Uhr, 10x
am 01.10.14 und 22.10.14 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Das Musizieren miteinander soll von Beginn an genauso gefördert werden wie die individuelle musikalische Ausbildung. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Stücke (theoretisch und praktisch) in einzelnen Phasen erarbeitet und miteinander geübt. Durch die Mischung aus Gruppen- und Einzelunterricht sowie dem Spielen mit dem Lehrer - abwechselnd mit Pausen, in denen theoretische Grundlagen geschult werden - können sich die Schüler besonders gut konzentrieren und es wird eine hohe Effektivität erreicht. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern.

3211 Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood **EUR 24,50**

Für Mädchen ab 5 Jahren
Regina Jubl, Künstlername: Alina Amar
Mittwoch, 08.10.14, 16:30 - 17:15 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ihr habt Freude am Tanzen und orientalischen Klängen? In diesem Kurs lernt ihr super Showtänze, die Spaß machen. Wir tanzen zu Bauchtanz-, Bollywood- und Zumba-Musik. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune.

Ausbildung zum Dance Coach
siehe Kurs 3608

Tanzworkshop „Dance Mix“, „Hip Hop“ oder „Bollywood“
siehe Kurse 3609 - 3611

Bewegung und Sport

Eltern-Kind-Yoga
Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und einer Bezugsperson **EUR 31,50**

3212 Manuela Schopper
Freitag, 10.10.14, 14:45 - 15:30 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

3213 Manuela Schopper
Freitag, 05.12.14, 14:45 - 15:30 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Mit den Kindern zusammen machen wir einfache, dynamische Körperübungen. Spielerisch und phantasievoll werden die Yogaübungen in eine Geschichte eingebaut. Durch die Übungen werden Motorik und Körperbewusstsein geschult. Bitte mitbringen: Decke, Matte, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Yoga für Kinder von 5 - 7 Jahren — EUR 20,00

3214 **Manuela Schopper**
Freitag, 10.10.14, 15:45 - 16:45 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

3215 **Manuela Schopper**
Freitag, 05.12.14, 15:45 - 16:45 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Spielerisch und phantasievoll werden verschiedene Yoga-Übungen in Geschichten eingebaut. Die Kinder entwickeln ein Gefühl für ihren Körper und stärken ihre Koordination. Mit abschließenden Entspannungsübungen wird die innere Ruhe gefördert, die Wahrnehmung und die Konzentration verbessert. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser.

3216 Eltern-Kind-Turnen für die Kleinsten — EUR 79,00

für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahren
Jana Rieger
Dienstag, 23.09.14, 14:45 - 15:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Für Kleinkinder und deren Eltern, die viel Spaß an Bewegung haben oder bekommen möchten. Einige Klein- und alle Großgeräte werden mit viel Klettern, Springen, Rutschen, Balancieren ... erkundet und erobert. Dabei wird Bewegungssicherheit und Geschicklichkeit spielerisch geschult und gefördert. Am Ende des Kurses findet eine Turn-Olympiade (mit Urkunde) statt. Bitte bequeme Kleidung und Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine festen Schuhe) mitbringen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 26,50 Euro an.

3217 Eltern-Kind-Turnen — EUR 61,50

für Kinder von 2 - 4 Jahren und einer Begleitperson
Michaela Huf
Dienstag, 23.09.14, 15:00 - 16:15 Uhr, 14 x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Ein abwechslungsreicher, wöchentlich neu gestalteter Parcours lädt zum freien Turnen ein. Wir laufen, klettern, springen, rutschen ...- und lernen die verschiedene Groß- und Kleingeräte kennen. So werden in spielerischer Umgebung Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein gefördert. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 20,50 Euro an. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Bitte Sportkleidung inkl. Hallenschuhe und ein Getränk mitbringen.

3218 Eltern-Kind-Turnen — EUR 105,00

für Kinder von 3 - 5 Jahren
Jana Rieger
Dienstag, 23.09.14, 15:30 - 16:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Ziel des Kurses ist, dem Bewegungsdrang der Kinder nachzugeben, motorische Fähigkeiten zu steigern und vor allem Spaß zu haben. Wir bauen aus Groß- und Kleingeräten verschiedene Parcours mit etwa 6 Stationen auf. Dadurch bekommt jedes Kind die Gelegenheit diverse Möglichkeiten zum Klettern, Springen, Rutschen und Balancieren auszuprobieren und neue Bewegungserfahrungen zu sammeln. Am Ende des Kurses findet eine Turn-Olympiade statt. Bitte Alter des Kindes (bei Kursbeginn) beachten und Sportbekleidung, inkl. Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine festen Schuhe) mitbringen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 35,00 Euro an.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

3219 Eltern-Kind-Turnen — EUR 79,00

für Kinder von 4 - 5 Jahren
Sabine Bäuml
Montag, 22.09.14, 15:00 - 16:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47

NEU

In diesem Kurs werden die sportlichen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Klettern sowie Balancieren, mit aktiver Unterstützung einer Begleitperson, spielerisch gefördert. Ein wechselndes Spiel- und Geräteangebot vermittelt den Kindern Freude an der Bewegung und schult gleichzeitig Geschicklichkeit, Kreativität und das Selbstbewusstsein. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 26,50 Euro an. Sportbekleidung inkl. Hallenschuhe und Getränk bitte mitbringen.

3220 Eltern-Kind-Turnen — EUR 105,00

für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Jana Rieger
Dienstag, 23.09.14, 16:30 - 17:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

Dieser Kurs ermöglicht Ihren Kindern eigene motorische Fähigkeiten mit viel Spaß weiter zu steigern und andere Bewegungsformen auszuprobieren. Wir bauen schwierigere Parcours mit 6 - 8 Stationen auf, die die Kinder selbständig bewältigen und bei denen Eltern den Kindern helfen und sie sichern. Erste Versuche vom Radschlagen, Bockspringen oder Aufschwung gehören auch dazu. Am Ende des Kurses findet eine Turn-Olympiade statt. Bitte Alter des Kindes (bei Kursbeginn) beachten und Sportbekleidung, inkl. Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine festen Schuhe) mitbringen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 35,00 Euro an.

3221 Eltern-Kind-Turnen — EUR 157,50

für Schulkinder von 7 bis 13 Jahren
Jana Rieger
Mittwoch, 24.09.14, 17:00 - 18:30 Uhr, 30x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47

Hier werden die motorischen Fähigkeiten der Kinder mit viel Spaß noch weiter gesteigert. Die aktive Mitarbeit der Eltern, nicht nur beim Bauen und Sichern von unseren 6 bis 8 Stationen, ermöglicht den Kindern, bewegungsintensive Stunden zu erleben. Es wird an allen Großgeräten ohne Leistungsdruck oder lange Wartezeiten geturnt. Trendsportarten (z.B. Slackline oder Waveboard), bekannte Spiele, Übungen mit Kleingeräten und evtl. Wünsche sind auch Bestandteil des Kurses. Bitte Sportkleidung und Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine feste Schuhe) mitnehmen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 52,50 Euro an.

3222 Floorball - Hockey auch ohne Eis — EUR 5,00

Jana Rieger
Samstag, 18.10.14, 10:00 - 11:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2

Wolltest du immer Eishockey spielen, aber die Arena Nürnberg ist zu weit und Eis draußen zu selten? Floorball ist die Lösung. Mit vereinfachten Spielregeln (auf unsere Bedürfnisse und Bedingungen angepasst) werden wir Hockey in der Halle spielen.
Es macht viel Spaß nicht nur den Jungs. Mädchen sind herzlich willkommen. Schläger werden gestellt. Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe (helle Sohle) und Getränk mitbringen.

3223 Faszination Slackline **EUR 7,00**

Für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern
Jana Rieger
Samstag, 18.10.14, 13:00 - 15:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal versuchen möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Vorsicht, es macht Spaß! Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Erwachsene 9,00 EUR, Kinder 7,00 EUR. Info unter 0911/69 96 12 9 (Frau Rieger). Bitte ein Getränk und feste Hallenschuhe mitbringen.

Faszination Slackline

Für Erwachsene und Jugendliche ab 150 cm Körpergröße
siehe Kurs 7249.

3224 Skating Kids - Aufbaukurs - Level 2 **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder ab 6 Jahren
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: richtiges Bremsen und Ausweichen lernen. Wir lernen das einbeiniges Gleiten, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Rasenstopp), Kurventechnik (Kantensteuerung) und die exakte Fußstellung. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Fähigkeit mit den Skates sicher stehen und geradeaus fahren zu können.

Skate-Kurs für Erwachsene

siehe Kurs 7311

Bei allen Skating-Kursen ist das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates (in Erwachsenengrößen), Schutzausrüstung und Helme ist bei den Trainern nach telefonischer Absprache (Tel.: 0177-6 46 42 30) gegen Gebühr möglich. Verleih von Skates in Kindergrößen ist leider nicht möglich.
Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Koch- und Backkurse für Kinder

Christine Scheler

Alle Eltern und Kinder aufgepasst!
Ab kommendem Semester biete ich für Kinder ab sechs Jahren Kochkurse zu verschiedenen Themen an. Entsprechend der Jahreszeit werde ich mit den Kindern zusammen „werkeln" und vom selbstgemachten Eis, bis hin zu Lebkuchen wird so einiges dabei sein. Inspiriert und unterstützt werde ich bei meiner Tätigkeit von meinen beiden Töchtern und meinem Mann. Abgerundet werden meine Kurse durch kindgerechte Informationen zu den Lebensmitteln (Anbau, Herstellung, Verarbeitung, Inhaltstoffe), die ich durch meine Ausbildung als Ernährungsberaterin/DGE gezielt einbaue.
Ich freue mich auf abwechslungsreiche Kochstunden.

3301 Frisch vom Acker - direkt auf den Tisch **EUR 7,50**

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren
Christine Scheler
Montag, 22.09.14, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wie wächst eigentlich eine Kartoffel? Warum ist eine Karotte orange? Diesen und weiteren Fragen gehen wir gemeinsam auf den Grund und beim Schnippeln, Mixen und Abschmecken lernen die Kinder neben handwerklichen Fähigkeiten auch die Freude am Kochen kennen. Lebensmittelkosten 5,00 EUR im Kurs.

3302 Obst- und Gemüseschnitzerei **EUR 8,50**

Kunstvolle und kreative Küche für Kinder ab 8 Jahre
Delia Zimmler
Samstag, 04.10.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, Teestube, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Mit einfachen Tipps und Tricks basteln und schnitzen wir eine essbare Tischdekoration in Gestalt von Krabben, Igeln oder Marienkäfern. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Sparschäler und Gefäße für den Transport der Kunstwerke mitbringen. Lebensmittelkosten ca. 5,00 EUR im Kurs.

3303 Da kann Halloween kommen – leckere Ideen rund um den Kürbis **EUR 7,50**

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren
Christine Scheler
Montag, 20.10.14, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Heute rücken wir den Kürbis in den Mittelpunkt und bereiten aus ihm verschiedene Gerichte zu. Abgerundet wird das Gruselmenü mit schaurigen Kleinigkeiten, die sicherlich allen ganz viel Spaß bereiten. Lebensmittelkosten 5,00 EUR im Kurs.

3304 Backe, backe - Plätzchen — EUR 15,50

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson
Christine Scheler
Montag, 17.11.14, 16:00 - 18:30 Uhr NEU
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wie wird aus Mehl, Butter und Eiern ein leckeres Plätzchen? Und warum macht das Verzieren eigentlich am meisten Spaß? Beim gemeinsamen Werkeln stimmen wir uns auf die Vorweihnachtszeit ein und probieren die wohl leckersten Kleinigkeiten des ganzen Jahres. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 5,50 Euro an. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.
Lebensmittelkosten 4,00 EUR pro Kursteilnehmer.

3305 Kochen für Teenies: Geschenke aus der Küche — NEU — EUR 11,50

Kerstin Sallet
Samstag, 20.12.14, 10:30 - 14:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Selbstgemachte Schokoladentafeln, Pralinen und Konfekt werden wir heute herstellen, ein schönes Geschenk, nicht nur zu Weihnachten. Zwischendurch bereiten wir uns einen kleinen Imbiss zu. Lebensmittelkosten ca. 8,00 Euro.

Sabine Ederer

Sabine Ederer (Gesundheitstrainerin Bereich Ernährung): Köchin aus Leidenschaft mit jahrelanger Erfahrung als Kursleiterin. Ausgebildet in Wildkräuterkunde und Phytotherapie, Fußreflexzonen-Massage und Heilfasten.
Von meinen Reisen durch Asien bringe ich immer neue Rezepte und Ideen mit. Zuhause probiere ich neue Creationen und koche gerne für Freunde und Gäste.

3306 Essen ist fertig! — EUR 30,00

Kochen lernen - für Jugendliche von 13 bis 17 Jahre NEU
Sabine Ederer
Samstag, 17.01.15, 10:30 - 14:30 Uhr, 3x / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kochen kann jeder und gerade die, die gar nichts damit am Hut haben, sind eingeladen, sich hier vom Gegenteil zu überzeugen. Einfache Gerichte mit dem gewissen Etwas phantasievoll verfeinert! Lieblingsrezepte die immer wieder überzeugen, mit Spaß und ohne viele Verrenkungen gutes und gesundes Essen auf den Tisch bringen. Wir beweisen, dass auch Laien am Kochlöffel eine gute Figur machen können. Grundrezepte für Gemüse- bzw. Hühnersuppe, selbstgemachte Gemüselasagne, selbstgemachter Hefeteig, kleine Snacks, Hauptgerichte, Süßes, Vegetarisches – es gibt für jeden Gusto etwas! Lebensmittelkosten ca. 8,00 Euro je Kurstag.

3307 Eltern-Kind-Kochkurs — EUR 13,50

Kerstin Sallet
Freitag, 23.01.15, 14:30 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Diesmal werden wir Nudelmuffins, Dracheneier im Nest und Räuberknüppel zubereiten. Ein leckerer Nachtisch wird auch nicht fehlen. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 4,50 Euro an. Lebensmittelkosten ca. 4,50 EUR pro Kursteilnehmer.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen

Ein Kochkurs für Eltern und Jugendliche ab 11 Jahren
siehe Kurs 3616

Malen und Zeichnen

3401 Künstlerei **EUR 38,00**

Für Kinder von 2,5 bis 4,5 Jahren mit einer Begleitperson
Ute Koops
Donnerstag, 16.10.14 / 06.11.14 / 20.11.14 / 04.12.14 / 18.12.14 / 15.01.15 / 29.01.15 und 12.02.15
jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ihre Kinder entdecken spielerisch die faszinierende Welt der Farben und des Gestaltens. Materialien wie z.B. Farben, Knete, Ton, Wachs oder Filz wollen wir kennenlernen und eigene Erfahrungen damit sammeln. Eine Handpuppe führt uns durch die Stunde. Faszinierende kleine Kunstwerke entstehen. Lassen sie sich überraschen. Bitte immer alte Kleidung tragen und an eine Transportmöglichkeit denken. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 13,00 Euro an. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Materialkosten 16,00 EUR im Kurs.

3402 Künstlerei - Spezial Weihnachtswerkstatt **EUR 18,00**

Für Kinder von 2,5 bis 4,5 Jahren mit einer Begleitperson
Ute Koops
Donnerstag, 16.10.14 / 06.11.14 / 20.11.14 / 04.12.14 und 18.12.14
jeweils von 17:00 - 17:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ihre Kinder entdecken hier die faszinierende Welt der Farben und des Gestaltens. Speziell wollen wir winterliche Deko-Objekte und kleine Weihnachtsgeschenke gestalten. Eine Handpuppe begrüßt die Kinder und führt durch dier Stunde Kleine Spiele lockern die Stunde auf. Lassen Sie sich überraschen. Bitte immer alte Kleidung tragen und an eine Transportmöglichkeit denken. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 6,00 Euro an. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Materialkosten 10,00 EUR im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Textiles Gestalten

3403 Schmuck selbst hergestellt: Knopfarmband häkeln — EUR 6,00

Workshop für alle, die Luftmaschen häkeln können
Michaela Ulrich
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 12:15 Uhr
Am Wochenende:
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

Häkeln ist „in". Heute wird ein trendiges Armband mit Anhängern aus verschiedenen Knöpfen gehäkelt. Wer noch Zeit hat, kann auch ein kleines Aufbewahrungsbeutelchen aus Filz herstellen. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die selbständig Luftmaschen häkeln können. Materialkosten: 9,00 Euro incl. Häkelnadel zum nach Hause nehmen. Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich, Tel. 09101/53 64 02.

3404 Filz-Werkstatt: Schmuck - Nassfilzen - Basiskurs — EUR 7,50

Für Jugendliche ab 12 Jahre und interessierte Erwachsene
Michaela Ulrich
Samstag, 18.10.14, 10:30 - 13:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

Peppen Sie Ihre Garderobe auf! Fertigen Sie passende Ringe, Armreifen, Blütenbroschen, Taschen- und Schlüsselanhänger in der Nass-Filztechnik. Ob für sich selbst oder als Geschenk für einen lieben Menschen, in schlichter Ausführung, mit Steinen oder romantisch mit Blüten, lassen Sie sich inspirieren und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Werkzeug und Material (Wollvlies und Perlen können auch selbst mitgebracht werden) wird von der Kursleiterin bereitgestellt. Hierfür fallen folgende Kosten an:
Werkzeugpauschale: 2,00 Euro; Materialkosten: nach Verbrauch. Richtpreise: Anhänger/Blüten/Ringe ca. 2,00 Euro bis 8,00 Euro, Endlosketten ohne Blüten ca. 15,00 Euro.
Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich,
Tel. 09101/53 64 02. Gebühr für Erwachsene: 10,50 EUR.

3405 Filz-Werkstatt: Eulen, Täschchen und Deko-Mützen — EUR 9,00

Nassfilzen - Schablonentechnik
Für Jugendliche ab 12 Jahre und interessierte Erwachsene
Michaela Ulrich
Samstag, 18.10.14, 15:00 - 18:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

An die Wolle - fertig - los: ein „Schnupperkurs" für alle Nassfilzinteressierte oder „Eulenfans". Taschen, Kissen, Hausschuhe, Deko-Mützen, Windlicht- und Blumenmanschetten, Deko-Figuren und vieles mehr. Alle Modelle können in der sogenannten „Schablonen-Technik" hergestellt werden. Diese häufig angewendete Methode beim Nassfilzen können Sie heute in einem „Schnupperkurs" erlernen und Ihr neues Wissen dann gleich im Workshop bei der Herstellung von kleinen Objekten wie Täschchen z.B. für Kosmetikartikel, Lippenstifte oder einem kleinen Eulen-Objekt anwenden. Trendigen Deko-Mützen, ideal für eine schöne Tischgestaltung, können ebenfalls gefilzt werden. Hausschuhe oder andere große Objekte können aus zeitlichen Gründen zwar nicht im Kurs angefertigt werden, die Methode der Schablonentechnik ist jedoch auch hier anzuwenden und auf Wunsch gibt es natürlich auch Tipps zur Herstellung von „Großprojekten". Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet. Bastelprofis, die die Materialvielfalt nutzen und ihre eigenen Ideen umsetzen möchten, sind ebenso herzlich willkommen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Werkzeug und Material (Wollvlies und Perlen können auch selbst mitgebracht werden) wird von der Kursleiterin bereitgestellt. Hierfür fallen folgende Kosten an: Werkzeugpauschale: 2,00 Euro; Materialkosten: nach Verbrauch. Richtpreise: Deko-Mützchen klein (ca. 7 cm) ca. 4,00 Euro, Täschchen und Mini-Eulen ca. 5,00 Euro bis 10,00 Euro. Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich, Tel. 09101/536402. Gebühr für Erwachsene: 12,50 EUR.

3406 Spiele selbst gemacht: Wurfball häkeln — NEU — EUR 6,00

Workshop für alle, die feste Maschen häkeln können
Michaela Ulrich
Freitag, 07.11.14, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Häkeln ist „in". Heute wollen wir einen praktischen Wurfball häkeln. Diese Bälle können das ganze Jahr verwendet werden, zeigen aber vor allem in der kalten Jahreszeit ihren Vorteil. Der mit spezieller Hochbauschwatte gefüllte Wurfball ist sehr leicht und kann dadurch auch im Rauminneren genutzt werden. Diese schönen Bälle sind vielleicht auch ein passendes (Adventskalender-)Geschenk. Der Kurs ist für alle geeignet, die selbständig feste Maschen häkeln können. Materialkosten: 8,00 Euro incl. Häkelnadel zum nach Hause nehmen. Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich, Tel. 09101/53 64 02.

3407 Filzwerkstatt: Weihnachtswichtel — EUR 11,50

Für Kinder ab 10 Jahren
Astrid Natho
Samstag, 22.11.14, 9:30 - 11:00 Uhr, 3x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Süße kleine und lustige Gesellen sind sie. Doch selten zu sehen. Damit das anders wird, werden wir uns selbst einen solchen knuffigen Wichtel aus kuschelweicher Wolle filzen. Hierbei wird aus ungesponnener Wolle mit Wasser und Seife, durch Bewegungen, die Wolle verfilzt und wir können unseren Wichtel modellieren. Bitte ein altes Handtuch mitbringen. Materialkosten von 4,00 EUR bitte im Kurs bezahlen.

3408 Filzwerkstatt: Einmalige Schmuckstücke — EUR 7,50

Für Jugendliche ab 12 Jahren
Astrid Natho
Samstag, 22.11.14, 11:15 - 12:45 Uhr, 2x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Filzschmuck selbstgemacht. Aus ungesponnener Wolle werden wir, mit der Technik des Nassfilzens, tolle Armreifen, Halsketten oder Haarschmuck fertigen. Phantasievolle Farbzusammenstellungen und die Kombination mit Perlen, lassen euren selbstgestalteten Schmuck zu wahren Kunstwerken werden. Bitte ein altes Handtuch mitbringen. Materialkosten 4,00 Euro bitte im Kurs bezahlen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Handwerkliches Gestalten

Drechseln – Schnupperkurs I und II

Für Erwachsene und Kinder / Jugendliche ab 10 Jahren
siehe Kurse 8208 und 8209

3409 Schmetterlingsdrachen — EUR 6,50

Für Kinder ab 9 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 07.10.14, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Der Schmetterlingsdrachen ist einem asiatischen Original aus Seide und Bambusstäben nachempfunden. Ihr baut ihn aus reißfestem Tyvek und Kohlefaserstäben. Er fliegt wunderbar schon bei wenig Wind, hält sich aber auch wenn es etwas kräftiger bläst. Er kann mit und ohne Schwänze geflogen werden. Die Spannweite beträgt knapp 120 cm. Im Kurs bemalt ihr ihn mit Acrylfarbe, deshalb bitte Arbeitskleidung mitbringen. Materialkosten für den Drachen: 12,00 EUR. Zusätzlich können im Kurs Drachenschwänze (1 Paar, 3m lang für 5,00 EUR) erworben werden.

3410 Rund um den Kürbis — EUR 5,00

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 23.10.14,
16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Wir gestalten gespenstische Kürbisköpfe und bringen diese mittels Kerzenlicht von innen zum Leuchten. Aus dem Kürbisfruchtfleisch kochen wir uns zum Schluss eine leckere Kürbissuppe. Bitte bringt einen Kürbis von etwa 20 cm Durchmesser mit. Materialkosten 2,50 EUR im Kurs.

3411 Kalimba-Daumenklavier bauen. — EUR 6,50

Für Kinder ab 9 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 04.11.14, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Kalimba, auch Daumenklavier, genannt hat eine fast 1000 Jährige Tradition in Afrika. Sie fasziniert durch ihren zarten, schwebenden, zum Träumen verleitenden Klang. Wir bauen Kalimbas mit 5 Zungen auf einem Resonanzkasten aus Kiefernleisten und Pappelholz. Der Resonanzkasten wird teils genagelt, teils mit Heißkleber zusammengeklebt. Er wird nach dem Zusammenbau und Schleifen mit Brandmalerei, das heißt mit heißen Lötkolben verziert und gegebenenfalls mit Acrylfarbe bemalt. Danach wird die Kalimba farblos lackiert. Nach einem letzten Schliff werden die Klangzungen moniert. Materialkosten 8,00 Euro.

3412 Vögel, unsere gefiederten Freunde — EUR 6,50

Für Kinder von 7 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 13.11.14, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ihr erfahrt einiges über die Lebensweise (Nahrung, Nester, Vogelzug, etc.) und besonders über die Gesänge unserer gefiederten Freunde. Wir versuchen ein Vogelstimmenquiz zu knacken und bauen uns einen eigenen Nistkasten bzw. ein eigenes Vogelfutterhäuschen. Materialkosten 3,50 EUR im Kurs.

3413 Die besondere Truhe für Liebesbotschaften, Gutscheine, Schmuck, Schätze - oder als Adventskalender — EUR 6,50

Für Jugendliche ab 12 Jahre und interessierte Erwachsene
Michaela Ulrich
Freitag, 14.11.14, 18:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

Sie sind auf der Suche nach einer individuellen Geschenkidee? Diese einmalige Truhe muss sich nicht verstecken, bietet aber Stauraum für eigene, kleine Schätze und ist auch als (Weihnachts-)Geschenk für einen lieben Menschen besonders geeignet. Oder legen Sie doch Ihren Liebsten 24 Gutscheine oder Botschaften hinein - ein toller Adventskalender, der das ganze Jahr als Aufbewahrungsmöglichkeit weiter Freude bringt. Farben werden gemischt, verdickt und mit Sand und anderen Materialien verrührt und aufgebracht, jedes Kästchen ist einmalig. Gerne können Mosaik- und Dekosteine, kleine Muscheln und andere Ziermaterialien mitgebracht werden. Während der ersten Trocknungsphase liegen Papier und Stifte bereit, um gleich ein paar Gutscheinzettel oder eine Karte zu erstellen. Materialkosten incl. Holztruhe (ca. 11x 8x6 cm) 10,00 Euro. Bitte eine Schachtel für den Heimtransport der noch feuchten Schatztruhe und Malkittel oder fleckenfreundliche Kleidung mitbringen. Bei Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich, Tel. 09101/53 64 02. Gebühr für Erwachsene: 9,00 EUR.

3414 Silberschmuck für Hals und Finger — EUR 10,00

Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene
Renate Brandel-Motzel
Samstag, 15.11.14, 10:00 - 13:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Habt ihr Lust auf schönen Schmuck aus echtem Silber?
Hier könnt ihr euch einen silbernen Freundschaftsring genau passend für euren Finger vielleicht sogar mit eurem Namen anfertigen. Oder ihr gestaltet euch einen fantasievollen Kettenanhänger aus vielen Schnörkeln, Kringeln und Bögen ganz nach euren Vorstellungen. Wir arbeiten mit richtigem Goldschmiedewerkzeug und lernen sogar das Löten. Auch Eltern und interessierte Erwachsene sind als Teilnehmer willkommen. Kursgebühr für Erwachsene: 12,00 EUR.
Das Material für die Ringe kostet je nach Breite 6,00 EUR, 12,00 EUR oder 18,00 EUR pro Ring. Anhänger je nach Größe ca. 8,00 EUR bis 12,00 EUR pro Anhänger. Ein Halsband gibt es ab 1,50 EUR. Materialgeld wird im Kurs eingesammelt. Bitte das Materialgeld den Kindern mitgeben oder beim Abholen bezahlen. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

3415 Modellheißluftballone bauen und steigen lassen EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 18.11.14, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Es ist ein faszinierendes Schauspiel, wenn die „große Menschen tragenden" Heißluftballone vom Boden abheben und in den Himmel entschwinden. Mit den Modellheißluftballonen, die wir bauen, können wir zwar nicht mitfahren, wie es in der Sprache der Ballonfahrer heißt, doch auch die Modellballone steigen von heißer Luft getragen in den Himmel. Da wir die Ballone nur mit heißer Luft füllen, ohne eine Wärmequelle anzuhängen, schweben unsere Ballone bald wieder zu Boden und können erneut mit heißer Luft befüllt und gestartet werden. Jedes Kind baut einen Heißluftballon mit ca. 80 cm Durchmesser. Der Ballon wird aus vorgeschnittenen Seidenpapierbahnen zusammengeklebt. Nach dem Bauen lassen wir die Ballone in der Eingangshalle der Schule steigen. Materialkosten 5,00 EUR im Kurs.

3416 Künstlerei - Engelstag EUR 9,50

Für Kinder von 2,5 bis 5 Jahren mit einer Begleitperson
Ute Koops
Samstag, 22.11.14, 10:30 - 12:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Bald ist Weihnachten und überall siehst du leuchtende Adventsgestecke oder funkelnde winterliche Dekoration. Wir werden heute einen großen Holz-Dekoengel für deine Haustür oder Fensterbank selbst gestalten. Mit viel Farbe, winterlichen Bändern und natürlich Gold bringen wir ihn zum Erstrahlen. Auch spezielle Engels- und Weihnachtskarten werden wir gestalten. Zum Abschluss marmorieren wir noch Christbaumkugeln und lassen bei Tee und Plätzchen und einer Geschichte den Vormittag ausklingen. Bitte alte Kleidung tragen, eine Tasse für den Tee sowie eine Transportbox mitbringen. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 3,50 Euro an. Materialkosten 16,00 EUR im Kurs.

3417 Laubsägen: Dekoration für die Adventszeit EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 22.11.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, UG Werkraum, Kirchenweg 47
Auf quadratische Holzpfosten wird auf einen Metallstab die ausgesägte Figur gesetzt. Der Pfosten, sowie die Figur werden individuell bemalt. Für die Vorweihnachtszeit eignen sich sehr gut Sterne, Engelsflügel oder Tannenbäume als Figuren, die dann zusätzlich mit goldener Effektfarbe bemalt werden können. Zum Verzieren stehen verschiedene Bänder zur Verfügung. Zusätzlich können auf den Metallstab noch kleine Holzstücke aus der Natur dazwischen gesetzt werden (von der Kursleiterin mitgebracht). Mitzubringen: 4,00 Euro Materialkosten und bitte alte Kleidung anziehen.

3418 Adventskranz selbstgemacht EUR 5,00

Für Kinder von 7 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 27.11.14, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ihr bindet euren eigenen Adventskranz und schmückt ihn mit allerlei Naturmaterialien wie Kiefernzapfen, Eicheln, Nüssen etc. (kleine Kerzen und Kerzenhalter bitte mitbringen). Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

3419 Christbaumkugeln mal anders — EUR 7,50

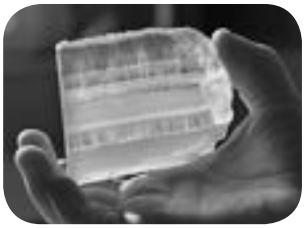
NEU

Für Jugendliche ab 11 Jahren und Erwachsene
Frauke Gugat
Samstag, 29.11.14, 10:00 - 13:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, den Christbaum zu schmücken, doch Kugeln dürfen nicht fehlen. Unsere Kugeln werden besonders festlich, denn wir fädeln ihnen ein Perlenkleid, in dem sie mit dem Licht der Kerzen um die Wette glitzern. Materialkosten pro Kugel 3,00 Euro. Kursgebühr für Erwachsene: 10,50 Euro

3420 Kerzen selbst verzieren — EUR 7,50

Für Kinder ab 7 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 29.11.14, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg,
UG Werkraum, Kirchenweg 47
In der Adventszeit zünden wir uns oft eine Kerze an. Schön, wenn diese auch noch selbst gestaltet ist. In diesem Kurs werden dir Möglichkeiten gezeigt, wie du eine Kerze selbst mit verschiedenen Wachsmotiven deiner Wahl dekorieren kannst. Es dürfen natürlich auch Themen außerhalb der Weihnachtszeit gewählt werden. Bitte mitbringen: Materialkosten: 1,50 Euro Dekorwachs (pro Kerze) + je 1,50 Euro pro Kerze (weiß, lila, rot - nach Vorrat; ca. 15 cm). Es können auch selbst Kerzen in verschiedenen Größen und Farben und eventuell eigene Vorlagen (Schablonen oder Plätzchenausstecher) mitgebracht werden.

3421 Mineralien schleifen — EUR 5,00



Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 09.12.14, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein unscheinbarer Stein verwandelt sich unter unseren Händen in einen Edelstein. Wir schleifen aufgesägte Achat-, Amethyst- oder andere Steine, wie z.B. Sodalith, Tigerauge oder Amazonit an den aufgesägten Flächen so lange, bis sie völlig glatt sind und den Blick ins geheimnisvolle Innere der Steine freigeben. Pro geschliffenen Stein fallen 4,00 EUR Materialkosten an, die im Kurs zu zahlen sind.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3422 Wackelbilder — EUR 10,00

NEU

„Exklusiv nur bei der VHS Oberasbach“

Für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene
Michael Geßner
Samstag, 13.12.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg,
Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

Wackel- oder Kippbilder sind Bilder, die unterschiedliche Ansichten zeigen, wenn sie gekippt werden. Sie werden oft für Ansichtskarten und in der Werbung genutzt. Dabei werden so genannte Linsenrasterfolien verwendet. Das sind durchsichtige Folien deren Oberfläche aus winzigen quer liegenden Linsen besteht, die sich wie Rillen anfühlen. Diese Folie wird auf ein Foto geklebt, das zuvor mit einem PC Programm aus zwei unterschiedlichen Bildern zusammengesetzt wurde.
Im Kurs machen wir ein Fotoshooting, bei dem von jedem Teilnehmer zwei Fotos geschossen werden, z. B. einmal unverkleidet und einmal verkleidet, oder der Teilnehmer nimmt unterschiedliche Positionen ein. Anschließend werden die Bilder am PC bearbeitet und ausgedruckt. Danach wird die Linsenrasterfolie aufgeklebt und das Wackelbild ist fertig. Es sind zwei Fotoshooting Durchgänge geplant, so können die Erfahrungen aus dem ersten Durchgang berücksichtigt werden. Bitte Verkleidungsutensilien mitbringen, eventuell auch Schminke. Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist sehr erwünscht, aber nicht zwingend vorgesehen.
Erwachsene können sich auch alleine zur Teilnahme anmelden.
Es kann sein, dass wir etwas länger als die vorgesehenen drei Zeitstunden benötigen.
Es können eigene Laptops mitgebracht werden. Kosten pro Wackelbild (ca. 14 x 9 cm) 2,50 Euro. Kursgebühr für Erwachsene: 14,00 Euro.

3423 Laubsägen: Ein Schutzengel als Weihnachtsgeschenk — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 13.12.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg,
UG Werkraum, Kirchenweg 47

Wir stellen einen Schutzengel aus Sperrholz her, zum Verschenken oder einfach für uns selbst als Glücksbringer (andere Motive sind auch erlaubt, z.B. Weihnachtsmänner, Tannenbäume,...). Der richtige Umgang mit der Laubsäge ist schnell gelernt und bei der Motivauswahl und -ausgestaltung können wir der Fantasie freien Lauf lassen. Musterbeispiele und Bücher zur Ideenanregung werden von der Kursleiterin mitgebracht. Materialkosten: 4,00 EUR. Bitte alte Kleidung anziehen.

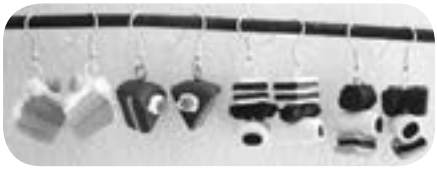
3424 Kreativer Fimo-Schmuck-Workshop — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene
Tina Pfeifer
Freitag, 16.01.15, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg,
UG Werkraum, Kirchenweg 47

Wir gestalten Schmuckstücke, z.B. Ketten, Ohrringe, Armbänder, Handy- oder Schlüsselanhänger aus „FIMO“. Es werden Anregungen, Tipps und Hilfe beim Modellieren von kinderleicht bis anspruchsvoll geboten. Die Schmuckstücke benötigen eine halbe Stunde Aushärtezeit im Backofen. Anschließend werden Bänder und Anhänger befestigt und schon könnt ihr eure Schmuck-Unikate mit nach Hause nehmen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Junge vhs
Spezielles für Kinder



Musterbeispiele und Bücher zur Ideenanregung werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Es fallen Materialkosten an: 3,00 EUR bis 5,00 EUR - je nach Anzahl und Größe der Schmuckstücke. Kursgebühr für Erwachsene: 10,50 Euro.

3425 Mosaik-Workshop — EUR 63,00

Für Jugendliche ab 13 Jahre und interessierte Erwachsene
Iris Rauh
Samstag, 17.01.15, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 18.01.15, 10:00 - 17:00 Uhr
ARTelier CASA MOSAICO,
1.Etage, Marktplatz 3, 90762 Fürth
In einem 2-tägigen abgeschlossenen MOSAIK-WORKSHOP erlernt Ihr die Grundtechniken des Mosaiklegens wie die Bearbeitung von Fliesen, Glas- und Holzmaterialien, die gestalterischen Grundtechniken, das Kleben, Verfugen und das Verarbeiten der einzelnen Fliesenstücke mit dem Hammer und der Zange. Ihr werdet staunen, welches großartige, handwerkliche Talent in Euch schlummert. Euer fertiges Werkstück - ein Namensschild oder Schlüsselbrett - könnt ihr dann selbstverständlich mit nach Hause nehmen. Materialkosten ca. 20,00 EUR bis 25,00 EUR.

3426 Windrad mit Wetterfahne — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 24.02.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Es dreht sich und dreht sich und dreht sich - unser Windrad, und weil es eine Wetterfahne bekommt wendet es sich immer in den Wind. Es wird drehbar an einem Stock befestigt oder aufgehängt. In jedem Fall ist es lustig anzuschauen wie es im Wind flitzt. Jeder baut sein Windrad aus transparenter Mobilefolie, die mit Window Color Farben bemalt wird. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Töpfern

3427 Spaß am Töpfern — EUR 49,50

Für Kinder ab 6 Jahren
Karin Keller
Montag, 29.09.14, 15:30 - 17:30 Uhr, 10x
Jugendhaus OASIS, Töpferwerkstatt, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
In lockerer Atmosphäre fertigen wir Schönes, Nützliches und Lustiges aus Ton.
Die Kinder lernen verschiedene Möglichkeiten der Tonbearbeitung, der Oberflächen- und Farbgestaltung kennen. Anfänger und Fortgeschrittene werden nach ihren individuellen Fähigkeiten gefördert. Materialkosten 2,00 EUR pro Nachmittag.

3428 Töpfern für Kids und Teenies ab 8 Jahren — EUR 25,00

Christine Seibt
Mittwoch, 01.10.14, 15:30 - 17:30 Uhr, 5x
am 05.11.2014 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, UG Werkraum, Kirchenweg 47
NEU
Wir formen individuelle Gebrauchsgegenstände, Figuren oder Fantasieobjekte aus Ton. Anfänger erlernen das Handwerk und verschiedenen Techniken und Fortgeschrittene können unter künstlerischer Anleitung neue Wege der Gestaltung erforschen. Wir interpretieren verschiedene Künstler wie Rosina Wachtmeister, Otmar Alt, Friedensreich Hundertwasser usw. Modellierwerkzeuge sind vorhanden, Materialkosten (2,00 EUR bis 4,00 EUR je nach Größe) fallen pro Kurstag an.

3429 Töpferkurs: Keramik-Werkstück — EUR 14,00

Für Kinder von 9 - 14 Jahren
Barbara Becker
Samstag, 24.01.15, 9:30 - 15:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Wir töpfern ein Werkstück, je nach Wunsch, für Haus oder Garten. Das Werkstück kann mit Engoben bemalt werden und wird anschließend glasiert. Bitte bringt für die Mittagspause (12.30 Uhr bis 13.00 Uhr) etwas zum Essen und Trinken mit. Materialkosten anteilig im Kurs.

Experimente

Mit folgenden Kursen setzen wir unsere beliebte Experimenten-Reihe fort. Experimente zu Natur und Technik stehen hier im Vordergrund.

3430 Experimente mit Schwerkraft und Gleichgewicht — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 13.01.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Zauberschachtel schwebt über dem „Abgrund“. Figuren balancieren auf dem Hochseil und ein Papagei schaukelt auf einem Bein. Wir experimentieren mit Schwerkraft und Gleichgewicht. Jeder baut ein Minihochseil und verschiedene Objekte zum Balancieren. Materialkosten 5,00 EUR.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Experimente

3431 Experimente mit Klang und Schall **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 27.01.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Piff, paff, peng, ihr faltet Papierpistolen, experimentiert mit klingenden Gläsern, spielt Geräusche-Memory, seht und spürt Klänge usw. Anschließend bastelt jeder eine Schwirrbiene und ein einfaches Musikinstrument. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

3432 Experimente mit Flüssigkeiten **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 03.02.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein geheimnisvoller Unterwasservulkan spuckt blaue Tinte, Filzstifte offenbaren ihr farbiges Geheimnis. Außerdem untersucht ihr spielerisch die Dichte von Flüssigkeiten, experimentiert mit Seifenblasen und einiges mehr. Anschließend baut und bemalt jeder ein Holzboot mit Luftballonantrieb. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

Fotografie, EDV und Computer

3501 Digitale Fotografie - der Experimentierkurs **EUR 28,00**

Einführung in die Fotografie für Kinder und Jugendliche von 11 -16 Jahre
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Blockseminar
Harald Jantschke
Samstag, 20.09.14, 9:00 - 12:00 Uhr / Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Sonntag, 21.09.14, 9:00 - 15:00 Uhr / am So: Mittagspause von 12.00-13.00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Technik? Das ist doch voll öde! Oder etwa doch nicht? Technik ist für Fotografie ganz schön wichtig, aber noch viel wichtiger ist mein eigenes Tun bei der Fotografie zu verstehen. Warum habe ich ein Foto so gemacht und nicht anders? Was kann ich verbessern? Was würde ich gerne fotografieren und wie kann ich das am besten umsetzen? Wir erkunden die Welt mit der Digitalen Fotokamera. Bitte mitbringen: einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflexkamera), eigene Fotos als Ausdruck, auf einer SD Karte, auf dem Smartphone oder upload (Zugangsdaten bitte über **info@hm-productions.de**; Betreff: VHS anfordern).

3502 Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System **EUR 33,50**

Für Schüler ab der 5. Klasse
Birgit Jarosch
Samstag, 08.11.14, 15:00 - 16:30 Uhr, 4x
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, an nur 4 Nachmittagen die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen. Die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt und von der Dozentin ausgehändigt wird, sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs für Erwachsene „Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System“ siehe Kurs 5104

3503 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Grundlagen **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 10.10.14, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 11.10.14, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 12.10.14, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Kinder, die noch wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder nur spielen, lernen die Hardwarekomponenten sowie das Betriebssystem Windows kennen. Dazu gehören Fenstertechnik, Einrichten der eigenen Windowsoberfläche, Umgang mit Dateien. Mit MS-Word werden wir Texte verbessern, eine Geburtstagseinladung schreiben, Grafiken einbinden und die Funktion WordArt kennen lernen. Für das Surfen im Internet bleibt auch genug Zeit. Die Suchmaschinen blinde-kuh, Milkmoon und andere ansprechende Seiten werden vorgestellt. 1 TN pro PC. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3504 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Aufbaukurs **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 14.11.14, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 15.11.14, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 16.11.14, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Wir gestalten, verbessern und verändern schon vorhandene Texte mit MS-Word, erstellen einen Stundenplan mit MS-Excel und rechnen ein wenig. Es werden unterschiedliche Suchmaschinen und Seiten im Internet vorgestellt. Weiterhin können die Kinder Grafiken aus dem Internet laden, abspeichern und in Word oder Excel wieder verwenden. Wir hören frei verfügbare MP3 Kinderlieder etc. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3505 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Fortgeschrittene **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 06.02.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 07.02.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 08.02.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Wir arbeiten mit den Programmen Word, Excel, PowerPoint und selbstverständlich im Internet. Ein ansprechender Brief mit Bildern und WordArt-Elementen wird gestaltet, in Excel werden Rechenformeln und die Summenfunktion erstellt sowie eine Rechnung geschrieben, in PowerPoint werden verschiedene Folienarten erzeugt, animiert, gestaltet und gedruckt. Es bleibt aber immer noch genügend Zeit im Internet zu surfen und Kinderseiten mit Onlinespielen aufzurufen. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Zielgruppenprogramme

Eltern Spezial

Das Smartphone - nützliches Tool mit Nebenwirkungen

Infoveranstaltung mit Eltern
Kooperationsveranstaltung Offene Kinder- und Jugendarbeit Oberasbach
siehe Kurs 2301

3601 Wie Sie Ihre Kinder beim Lernen unterstützen können — EUR 18,00

Erwin Hauser
Montag, 06.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Jedes Mal wenn die Kinder von der Schule kommen und ihre Hausaufgaben machen sollen, laufen in manchen Familien wahre Dramen ab. Kann man Kinder durch Anspornen zum Lernen bringen? Hilft oder schadet Druck? Wenn ein Kind schlecht rechnen kann, erhöhen Sie z.B. die Übungszeit = mehr des Selben. Das kann eventuell helfen, endet jedoch meistens so, dass Ihr Kind und auch Sie selbst sich schlecht fühlen. Am nächsten Tag das gleiche Drama. Sie beginnen an dieser Methode zu zweifeln. Dieser Kurs ist für alle Eltern, die diesen Teufelskreis durchbrechen und die Muster des Gehirns kennen lernen wollen. (Kurs auf NLP-Basis - Neurolinguistisches Programmieren).

3602 Wie Sie Ihre Kinder beim Rechtschreiben unterstützen können — EUR 18,00

Erwin Hauser
Montag, 08.12.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sie erfahren im Kurs, wieso manche Menschen mit dem Rechtschreiben Schwierigkeiten haben und was Sie als Eltern tun können, damit Ihr Kind mit einem Zeitaufwand von täglich 5 Minuten in 30 Tagen mehr Erfolg im Schreiben hat. Weiter lernen Sie die 5 Schritte kennen, die nötig sind, effektiv Textaufgaben zu lösen.

Manche Lücken schließt die Zeit ....

... für andere braucht man Profis!

Wir helfen bei
Leserechtschreibschwäche,
Rechenschwäche und
Aufmerksamkeitsstörungen

Facheinrichtung für Pädagogische Lerntherapie (PLT)
Reitweg 1, 90587 Veitsbronn-Siegelsdorf, Margit Betz (Dipl. Pädagogin)
0911-9745823 www.lerntherapie-siegelsdorf.de

PLT Pädagogische Lerntherapie

3603 Ich sorge für mich:
Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder NEU **EUR 10,50**

Petra Lutz, Uta Zühlke
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Müttern kleiner Kinder bleibt oft wenig Raum, für das eigene leibliche Wohl zu sorgen - der eigene Körper und seine Bedürfnisse treten häufig für lange Zeit in den Hintergrund. Der freie Tanz ist ein wunderbares Mittel, um seine individuellen Bedürfnisse zu erspüren, ihnen Ausdruck zu verleihen und Perspektiven für den Alltag zu entwickeln.
In diesem Workshop werden Übungen zur Körperwahrnehmung, leichte tänzerische Bewegungsaufgaben und freier Tanz mit der Möglichkeit zum gemeinsamen Gespräch kombiniert. Da der Kurs zur Entspannung der Mütter gedacht ist, findet er ohne die Kinder statt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - eingeladen sind alle, die Spaß am Tanzen haben!

3604 TIGERMUT - Elternabend für Kurs 3605 und 3606 gebührenfrei

Erika Pöllet
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Unsere Dozentin Frau Pöllet lädt alle Eltern, deren Kinder in den Kursen 3605 und 3606 angemeldet sind, zum Elternabend ein.

Jungen Spezial

3605 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining
für 5 - 7 jährige Jungen EUR 25,00

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Dienstag, 07.10.14, 14:00 - 15:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Jungs, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Dienstag, den 30.09.2014 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Mädchen Spezial

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood
für Mädchen ab 5 Jahren – siehe Kurs 3211

3606 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Mädchen **EUR 25,00**

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Dienstag, 07.10.14, 16:00 - 17:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Mädchen, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Dienstag, den 30.09.2014 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

Jugendliche Spezial

Gitarre für Jugendliche ab 12 Jahren – siehe Kurse 3207 bis 3209

Klavier für Anfänger / Für Jugendliche von 11 bis 13 Jahre – siehe Kurs 3210

Faszination Slackline
Für Erwachsene und Jugendliche ab 150 cm Körpergröße – siehe Kurs 7249

Essen ist fertig!
Kochen lernen für Jugendliche von 13 bis 17 Jahre – siehe Kurs 3306

Filz-Werkstatt für Jugendliche ab 12 Jahre und interessierte Erwachsene – siehe Kurse 3404 bis 3405 und 3408

Die besondere Truhe für Liebesbotschaften, Gutscheine, Schmuck, Schätze - oder als Adventskalender
Für Jugendliche ab 12 Jahre und interessierte Erwachsene – siehe Kurs 3413

Christbaumkugeln mal anders
Für Jugendliche ab 11 Jahren und Erwachsene – siehe Kurs 3419

Wackelbilder für Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren u. Erwachsene – siehe Kurs 3422

Mosaik-Workshop für Jugendliche ab 13 Jahre und interessierte Erwachsene – siehe Kurs 3425

Töpferkurs: Keramik-Werkstück für Kinder/Jugendliche von 9 - 14 Jahren – siehe Kurs 3429

Digitale Fotografie - der Experimentierkurs
Einführung in die Fotografie für Kinder und Jugendliche von 11 -16 Jahre – siehe Kurs 3501

Drechseln - Schnupperkurs I und II
Für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren – siehe Kurse 8208 bis 8209

Jugendliche Spezial

3607 Einweihung Bandproberaum — gebührenfrei

Matthias Zöllmer
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, Bandproberaum, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Am 2.Oktober 2014 laden wir herzlich zu der Eröffnung des neuen Proberaumes im Jugendhaus OASIS ein. Wir möchten Bands, Musiker, Musiklehrer sowie interessierte Musikfreunde animieren, sich am diesem Tag ganz unverbindlich bei uns im Haus umzusehen, Kontakte zu knüpfen und den Proberaum zu begehen. Angeknüpft sind sowohl ein Aufenthaltsraum, sowie verschließbare Schränke für Equipment oder Lehrmaterial. Die Nutzung ist auch außerhalb der Öffnungszeiten des Jugendhauses möglich und erwünscht. Die Miete für Jugendliche Bands/Musiker wird sehr gering ausfallen. Wir erhoffen uns von dem Eröffnungstag verschiedene Nutzungsmodelle zu betrachten und Ihnen/Euch einen Ort für musikalische Entfaltung bieten. Für musikalische Unterhaltung sowie Drinks und Snacks ist gesorgt.

3608 Ausbildung zum Dance Coach — EUR 60,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre mit Tanzerfahrung
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 19.10.14 / 09.11.14 / 16.11.14 / 23.11.14 /
30.11.14 / 07.12.14 / 14.12.14 und 11.01.15,
jeweils von 12:15 - 13:45 Uhr und Sonntag, 18.01.15, 12:15 - 14:15 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
In diesem Kurs bieten wir eine Ausbildung zum „Dance Coach“ mit Theorie und Praxis an. Hier lernst Du alles, um selbst eine Tanzgruppe zu führen und steigerst Deine Leistungen im Tanzen. Im Anschluss findet eine Abschlussprüfung (schriftlich + mündlich) in Tanzunterrichtsführung, choreographische Anleitung und Betreuung einer Tanzgruppe statt. Ein notwendiges Praktikum im Tanzunterricht, um die Prüfung ablegen zu können, findet nach Absprache mit den Teilnehmern noch zusätzlich statt und ist kostenfrei. Durch die Ausbildung zum Dance Coach wird die Entwicklung von Qualifikationen und individuellen Fähigkeiten der Jugendlichen durch kreatives Arbeiten mit Musik, Tanz und Unterrichtung eines Tanzkurses unterstützt. Die Jugendlichen lernen Verantwortungsgefühl, sowie Organisation einer Kinder-Tanzgruppe kennen.
Der Kurs ist auch zur Unterstützung für den Abschluss des Sport-Quali (Thema: Tanzen) und für den Beruf/Studium (Bereich Tanz, Sport und Fitness geht) geeignet. Die Abschlussprüfung besteht aus einem schriftlichen Test (Theorie) und einem mündlichen Test (Praxis) mit a) Tanz mit verschiedenen Stilen vortanzen (Remix oder mehrere Lieder) und b) Tanzunterrichtsführung vorstellen. Der Teilnehmer erhält nach Abschluss der Ausbildung und bestandener Prüfung eine Teilnahmebescheinigung, ein Zertifikat und Zeugnis. Für weitere Infos und Ausbildungsinhalte steht unsere Dozentin Frau Nancy Gallego Rico unter E-Mail: **nancygallego@hotmail.de** gerne zur Verfügung. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3609 Tanzworkshop „Dance Mix“ — EUR 7,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 19.10.14, 14:00 - 16:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach

Der Tanzkurs „Dance Mix“ besteht aus folgenden Tanzformen: Hip Hop, Michael Jackson Style, Oriental Dance, Bollywood und Salsa. Hier lernt ihr verschiedene Tanzstile kennen und gemeinsam mit Nancy plant ihr die Choreographie mit eurer Lieblingsmusik. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

3610 Tanzworkshop „Hip Hop Dance“ EUR 7,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 16.11.14, 14:00 - 16:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
This is Hip Hop with Crumping, Popping, Locking und Newstyle and fantastic Beats! Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3611 Tanzworkshop „Bollywood Dance“ EUR 7,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 07.12.14, 14:00 - 16:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Hier wird der Tanzstil Bollywood von Grundschritten bis zur Choreographie erlernt. Nur mit indischer Musik. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

Schüler Spezial

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse
siehe Kurs 3502

3612 Anti-Stress-Training EUR 26,50

Für Grundschulkinder ab der 2.Klasse
Eva Aarma
Donnerstag, 09.10.14, 16:00 - 17:00 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ärger in der Schule, Frust bei den Hausaufgaben, total verplante Freizeit - schon Kinder im Grundschulalter leiden unter negativem Stress. Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Nervosität, Unruhe, Kopf- und Bauchschmerzen sind mögliche Folgen, sowohl im Alltag, zuhause als auch in der Schule. Ausreichend Schlaf, bewusste Ernährung und weniger Reizüberflutung (z.B. auch durch Medien) sind erste Schritte zur Änderung. Lassen Sie Ihr Kind außerdem lernen, wieder zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen! Mit Hilfe des Stresspräventionstrainings können Kinder auf spielerische Weise lernen, akute und künftige Belastungen zu erkennen und angemessen auf diese zu reagieren. Kindgerecht vermittelt der Kurs verschiedene Techniken für gesunden Stressabbau und Entspannung. Die Kinder benötigen eine Isomatte, evtl. eine Decke sowie ein kleines Kissen und Schreibzeug. Es entstehen Materialkosten in Höhe von 2,00 EUR pro Kind, die am ersten Termin eingesammelt werden. Beim ersten Treffen findet zu Beginn eine kurze Elterninformation (ca. 30 Minuten) statt und endet deshalb erst um 17:30 Uhr.

3613 Workshop „Stress lass nach“ EUR 7,00

Für Grundschulkinder ab der 2.Klasse
Eva Aarma
Donnerstag, 15.01.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ärger in der Schule, Frust bei den Hausaufgaben, total verplante Freizeit - schon Kinder im Grundschulalter leiden unter negativem Stress. Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Nervosität, Unruhe, Kopf- und Bauchschmerzen sind mögliche Folgen, sowohl im Alltag, zuhause als auch in der Schule. Kindgerecht vermittelt dieser Crashkurs einige „Atem- und Entspannungstricks“, die es Ihrem Kind im Alltag kurzfristig ermöglichen, wieder in seine innere Balance zurückzufinden. Bitte Isomatte und ein kleines Kissen mitbringen. Ein entsprechendes Skript kann gegen geringe Materialkosten im Kurs erworben werden.

3614 Förderkurs Englisch für Jugendliche von 12 - 16 Jahre EUR 31,50

Englische Aussprache - Zur Auffrischung oder Wiederholung geeignet
Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 08.10.14 / 22.10.14 / 05.11.14 / 19.11.14 /
03.12.14 / 10.12.14 / 07.01.15 / 21.01.15 und 04.02.15
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2

Dieser Kurs ist hauptsächlich für Jugendliche gedacht, die ihre englische Sprache ausbauen, verbessern, vertiefen oder flüssiger sprechen möchten. Der Kurs hat zum Ziel, in lockerer Atmosphäre und im langsamen Tempo, das Lernen zu vereinfachen. Wir werden die Aussprache mit einfachen Erklärungen üben und sofort mit Beispielen beim Reden oder Lesen anwenden. Mit Sätzen für den Alltag kann das Verstehen der englischen Sprache vereinfacht werden. Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

3615 Förderkurs Französisch für Jugendliche von 12-16 Jahre EUR 31,50

Französische Aussprache - Zur Auffrischung oder Wiederholung geeignet
Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 09.10.14 / 23.10.14 / 06.11.14 / 20.11.14 /
04.12.14 / 11.12.14, 08.01.15 / 22.01.15 und 05.02.15
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2

Dieser Kurs ist hauptsächlich für Jugendliche gedacht, die ihre französische Sprache ausbauen, verbessern, vertiefen oder flüssiger sprechen möchten. Der Kurs hat zum Ziel, in lockerer Atmosphäre und im langsamen Tempo, das Lernen zu vereinfachen. Wir werden die Aussprache mit einfachen Erklärungen üben und sofort mit Beispielen beim Reden oder Lesen anwenden. Mit Sätzen für den Alltag kann das Verstehen der französischen Sprache vereinfacht werden. Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

3616 Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen EUR 10,00

Ein Kochkurs für Eltern und Jugendliche ab 11 Jahren
Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 07.02.15, 10:00 - 14:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit zusammen mit Ihren Kindern einfache, typisch französische Gerichte zu kochen und gleichzeitig die französische Sprache anzuwenden. Wir lesen alle Rezepte gemeinsam vor. Danach, entscheiden wir, wer welche Gerichte kocht und bereiten ein einfaches vegetarisches Gericht für jeden Geschmack zu.
Für Interessenten mit geringen Französisch-Kenntnissen. Lebensmittelkosten im Kurs ca. 6,00 EUR pro Person (Getränke und Rezepte inklusive). Jugendliche ab 14 Jahren können auch ohne erwachsene Begleitperson an diesem Kurs teilnehmen.
Kursgebühr: Erwachsene 14,50 EUR, Jugendliche 10,00 EUR.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Förderkurs zur Abschlussprüfung der Haupt- und Mittelschule – siehe Kurs 4101

Englisch-Förderkurse zur Abschlussprüfung der Realschule, FOS/BOS und des Gymnasiums – siehe Kurse 4102 bis 4104

Französisch-Förderkurs zur Abschlussprüfung der Realschule – siehe Kurs 4105

Mathematik-Förderkurse zur Abschlussprüfung der Realschule, FOS/BOS und des Gymnasiums und für die 11.Klasse des Gymnasiums – siehe Kurse 4106 bis 4114

Intensivkurs Gestaltung zur Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS - für Realschüler und andere Interessierte - Wochenendseminar – siehe Kurs 4115

Grundbildung

Kompetenzen erweitern

Ihr Ansprechpartner
Grundbildung
Martina König:
Tel. 0911 / 96 91-148

Grundbildung
Kompetenzen erweitern

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Vorbereitungskurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule	4101
Förderkurse Englisch	4102 - 4104
Förderkurs Französisch	4105
Förderkurse Mathematik	4106 - 4114
Intensivkurs Gestaltung - Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS	4115
Förderkurs Englisch für Jugendliche von 12-16 Jahre	3614
Förderkurs Französisch für Jugendliche von 12-16 Jahre	3615
Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen	3616

Schulbegleitende Kurse siehe auch:

„Eltern Spezial“ 2301, 3601 - 3602 und **„Schüler Spezial“** 3612 - 3616

Sara Holzberger

Hallo liebe Teilnehmer, ich möchte mich als Neu-Dozentin hiermit vorstellen. Ich heiße Sara Holzberger, bin 26 Jahre alt, ledig und komme aus Oberasbach. Nach meinem Abitur studierte ich vier Semester Realschullehramt an der Universität Erlangen-Nürnberg. Aus verschiedenen Gründen habe ich mich später für einen Wechsel zum Hauptschul-, jetzt Mittelschullehramt entschieden und nicht bereut. Momentan bin ich fertig mit meinem Studium und werde zum Schuljahr 2015 das Referendariat antreten. Seit einigen Jahren schon arbeite ich mit großer Freude in verschiedenen Instituten als Nachhilfelehrerin bzw. Dozentin. Ich freue mich darauf die Kursteilnehmer auf einen erfolgreichen Quali vorzubereiten!

4101 Vorbereitungskurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule NEU EUR 105,00

in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik
Sara Holzberger
Mittwoch, 01.10.14, 16:30 - 18:00 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Vorbereitung für die schriftlichen Abschlussprüfungen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik durch Vertiefung und Wiederholung des wichtigsten Stoffes und Bearbeiten sowie ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Bis Februar ist der Kurs begleitend zum Unterrichtsstoff, danach wird sich auf die Abschlussprüfungen konzentriert. Der Kurs ist für die 9. Regelklassen der Mittelschule, für die M9 und externe Prüflinge geeignet, die den „Quali“ antreten werden.

4102 Förderkurs Englisch für den Realschulabschluss EUR 105,00

Fit für die Abschlussprüfung
Tilman Zimmler
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Vertiefung des Stoffes der 9. und 10. Klasse für Realschule und Externe. Gezieltes Üben der englischen Grammatik, Textbearbeitung, Mediation, Guided Writing, Listening Comprehension Tests und Vorbereitung auf den Speaking Test machen den Hauptbestandteil des Kurses aus. Dieser Kurs ist auch für die Vorbereitung zur Abschlussprüfung des M-Zugs der Mittelschule geeignet.
Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Bayern 2014, Stark-Verlag.

4103 Förderkurs Englisch für FOS/BOS - Fit für das Fachabitur EUR 105,00

Tilman Zimmler
Donnerstag, 02.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Vor allem Textbearbeitungen (Multiple Choice, Multiple Matching, Mediation), „Group Discussions", Bildbeschreibungen und „Compositions" stehen im Vordergrund, Grammatik wird jedoch auch Bestandteil dieses Kurses sein. Literatur: Abiturprüfung FOS /BOS Bayern - Englisch 12. Kl., Stark Verlag.

4104 Förderkurs Englisch für die Jahrgangsstufen 11 und 12 des Gymnasiums EUR 105,00

Fit für das Abitur
Tilman Zimmler
Mittwoch, 01.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse (Englisch 1. Fremdsprache) soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Neben Texterschließung und Texterstellung werden wir uns u.a. mit Hörverstehen, Sprachmittlung (=Mediation) und Grammatik beschäftigen. Literatur: Abiturprüfung Bayern - Englisch G8, Stark Verlag. Für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 des Gymnasiums kann bei Bedarf ebenfalls ein Förderkurs angeboten werden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Oberasbach, Tel: 0911/9691-148.

Anja Fleckenstein

Nach meiner Ausbildung zur Übersetzerin am Institut für Fremdsprachen und Auslandskunde in Erlangen (Hauptfach Französisch), habe ich meine Erfüllung in meiner Familie gefunden und war nicht in meinem Beruf tätig. Aufgrund meiner großen Liebe zur französischen Sprache habe ich seit 1989 an verschiedenen Volkshochschulen Französisch unterrichtet und im Laufe der Jahre auch Schüler unterstützt. Es macht mir besondere Freude mit Jugendlichen zu arbeiten und sie zu motivieren.

4105 Förderkurs Französisch für den Realschulabschluss EUR 105,00

Anja Fleckenstein
Dienstag, 30.09.14, 16:30 - 18:00 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
NEU
Wir wollen uns auf die mündliche und schriftliche Abschlussprüfung vorbereiten und auch die Grammatik der 9. und 10. Klasse vertiefen. Literatur: Trainer für die Abschlussprüfung (Realschule Bayern), Cornelsen-Verlag

„Die französische Sprache beim Kochen auffrischen und wiederholen"
siehe auch Kurs-Nr. 3616

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

4106 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Dienstag, 14.10.14, 17:00 - 18:15 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.
Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.

4107 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe II / III (kfm. und sozialer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Mittwoch, 15.10.14, 17:00 - 18:15 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.
Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.

4108 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (technischer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Mittwoch, 15.10.14, 19:30 - 20:45 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.
Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.

4109 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (kfm./sozialer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Dienstag, 14.10.14, 18:15 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.
Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

4110 Vorbereitungskurs Mathematik für das Abitur FOS 13.Klasse (kfm./sozialer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Montag, 13.10.14, 18:15 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.
Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.

4111 Förderkurs Mathematik 11. Jahrgangsstufe G8 EUR 73,00

Peter Vogt
Montag, 01.12.14, 19:30 - 20:45 Uhr, 25x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Aufbereiten und Vertiefen des Stoffes der 11. Jahrgangsstufe mit Schwerpunkt auf den Themen, die für die Abiturprüfung relevant sind.
Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.

Vorbereitungskurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums EUR 87,50

4112 Peter Vogt
Montag, 29.09.14, 17:00 - 18:15 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2

4113 Peter Vogt
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 20:45 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2

4114 Peter Vogt
Mittwoch, 01.10.14, 18:15 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden weitgehend an den 4 Samstagen vor dem Prüfungstermin stattfinden und im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.
Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

4115 Intensivkurs Gestaltung zur Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS **EUR 33,00**

Für Realschüler und andere Interessierte
Wochenendseminar
Robert Baloiu
Freitag, 30.01.15, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 31.01.15, 10:30 - 16:30 Uhr / am Sa: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Anhand von Praxisübungen werden wir die Prüfungsthemen „Stillleben“ und „Illustration“ in den Mittelpunkt unserer Arbeit setzen. Von der Skizze zum fertigen Bild. Wir machen uns mit verschiedenen Techniken und Materialien vertraut. Zeichnen mit dem Bleistift Schraffur, Kontraste, Licht und Schatten. Komposition und Perspektive werden Schwerpunkte unserer Arbeit sein. Bitte mitbringen: Einen Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte B - 4B, Farbstifte, Lineal, Radiergummi und Spitzer.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Beruf
Beruf und Karriere

Ihr Ansprechpartner
Beruf und Karriere
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg	
Bewerbung online und offline	5101
Bewerbungs- und Karrierecoaching	5102
INavi: Wie wollen Sie ab morgen arbeiten?	5103
Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System	5104
Kleiner Business-Knigge - Tagesseminar	5105
Darf ich mich vorstellen? Der Elevator-Pitch	5106
Fachthemen	
Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Grundkurs	5201
Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Aufbaukurs	5202
Buchführung am PC mit Lexware Buchhalter - Intensivseminar	5203
Professionelle Recherche	5204
Texte schreiben, die (gerne) gelesen werden	5205
Interviews professionell führen und vertexten	5206
Sicheres Redigieren von Texten	5207
EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen	
Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5302-5304)	5301
„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht	5302 - 5304
Grundlagen der EDV mit Windows 8	5305
Microsoft-Office 2013 - Kombikurs Word/ Excel/ Access/ PowerPoint	5306
Microsoft Office 2013 - Workshop Word, Excel, PowerPoint & Outlook	5307
Microsoft Office 2013 - Crash-Kurs am Wochenende	5308
Kombikurs Word/Excel 2013 Grundlagen	5309
Kombikurs Word/Excel 2013 Aufbaukurs	5310
Word und Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen	5311
Word 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen - Wochenendseminar	5312
Word 2013 - Aufbau	5313
Windows 8 + Office Programme besser kennen lernen	5314
Excel 2013 - Schnupperkurs	5315
Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen - Wochenendseminar	5316
Excel 2013 - Grundlagen	5317
Excel 2013 - Für den privaten Anwender - Wochenendseminar	5318
Excel - Aufbau - Wochenendseminar	5319
Excel - Spezial: Formeln und Funktionen	5320, 5321
Excel 2013 - Themenspecial	5322, 5323
PowerPoint 2013	5324, 5325
Outlook 2013	5326
Adobe InDesign CS 6 und CC	5327
Bildbearbeitung	
Adobe Photoshop CS 6 und CC Grundlagen	5401
Adobe Photoshop CS 6 und CC Aufbaukurs für Anwender	5402
Adobe Lightroom CS 6 und CC - Wochenendseminar	5403
Fotobuch - die gelungene Alternative zum Album	5404
Neue Medien	
Social Media mit Facebook & Co	5501, 5502
Internet für Senioren	5503
Eigene Webseiten gestalten (Grundlagen) - Mit Dreamweaver CS 6 und CC Wochenendseminar	5504

Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg

Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung

siehe auch 2401 - 2408

5101 Die Bewerbung - online und offline — EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 10.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 11.10.14, 9:00 - 18:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Online-Bewerbungen liegen im Trend. Berufseinsteiger, Jobwechsler und auch Wiedereinsteiger müssen sich gegen eine Vielzahl von Mitbewerbern durchsetzen. Inhaltlich und formal perfekte Bewerbungsunterlagen sind daher Grundvoraussetzung, um das Interesse der Personalchefs zu wecken. Dabei gelten bei einer klassischen Bewerbung andere Regeln als im Internet. In beiden Fällen hängt der Erfolg Ihrer Bewerbung von einem guten Selbstmarketing ab und ob Sie Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können. Lernen Sie in diesem Seminar, wie eine Bewerbung per E-Mail oder Formular aussieht und wie Sie aussagekräftige Bewerbungsunterlagen gestalten. Die Teilnehmer werden sich theoretisch und praktisch durch Rollenspiele und Übungen u.a. mit den Themen Gesprächsführung, Vorbereitung, Etikette und Dress Code beschäftigen.
HINWEIS: Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen zu dem Seminar mit!

5102 Bewerbungs- und Karrierecoaching — EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 17.01.15, 9:00 - 16:15 Uhr
Samstag, 24.01.15, 9:00 - 16:15 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Sie möchten Ihren nächsten Karriereschritt ohne unnötige Reibungsverluste, also schnell, zielgerichtet und professionell in Angriff nehmen? Dann nutzen Sie meine umfangreiche und detaillierte Erfahrung in der Bewerbungs- und Karriereberatung! Ich sorge dafür, dass Ihre beruflichen Stärken in Ihren Unterlagen (Lebenslauf und Anschreiben) auf einen Blick sichtbar werden. Dass Ihre Unterlagen passgenau auf die neue Stelle ausgerichtet sind. Und dass Sie in Vorstellungsgesprächen Ihr außergewöhnliches Engagement, Ihre Innovationsfähigkeit, Ihr unternehmerisches Denken und Ihre Führungsstärken schnell verdeutlichen können. Lassen Sie sich von mir beraten und trainieren, damit Sie mit Ihren Bewerbungsunterlagen und im Job-Interview von Anfang an den Eindruck eines gesuchten Top-Kandidaten bzw. einer Top-Kandidatin hinterlassen.
Schwerpunkte im Seminar: Die richtige Einstellung zum Bewerbungsprozess, Überprüfung des eigenen Profils: Kompetenz, Leistungsmotivation und Persönlichkeit, Entwicklung einer individuellen Bewerbungsstrategie, Aufbau, Inhalt und Form der Unterlagen, die Initiativanfrage, Recherchemöglichkeiten on- und offline, die verschiedenen Formen einer Bewerbung (klassisch, Email, Online-Formulare, Profile in Jobbörsen), Hinweise zur Gestaltung einer Bewerbungshomepage.
Zielgruppe: Das Training hilft sowohl Berufseinsteigern, Jobwechslern als auch Wiedereinsteigern, die mit anspruchsvollen Unterlagen überzeugen möchten.

5103 INavi: Wie wollen Sie ab morgen arbeiten? — EUR 75,00

Stefanie Steible
Samstag, 10.01.15 / 17.01.15 / 24.01.15, 10:00 - 14:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Auszeit, Krankheit, Kündigung, Kinder oder eine neue Lebensphase bieten Anlass zur Veränderung. Der Workshop macht Wiederein-, Aus- und Umsteigerinnen Mut, den Arbeitsplatz zu wechseln, in die Selbständigkeit zu gehen oder ein alternatives Modell zu wählen. Die Route wird von der Idee bis zur Umsetzung geplant, damit trotz möglicher Ängste die Navigation zu einem stimmigen Berufsalltag gelingt.

5104 Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System
Sie haben mehr als 2 Finger... EUR 33,50

Birgit Jarosch
Samstag, 24.01.15 / 31.01.15
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen in nur 4 Stunden. Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt wird und das Sie von der Dozentin ausgehändigt bekommen.

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System
Für Schüler ab der 5. Klasse siehe Kurs 3502

5105 Kleiner Business-Knigge - Tagesseminar
Gutes Benehmen und souveränes Auftreten im Job EUR 50,00

Martina Krestel
Samstag, 29.11.14, 10:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Fleiß und Fachwissen sind wichtig, alleine führen sie jedoch nicht zum Erfolg. Es wird zunehmend wichtiger, im Job Stilsicherheit und Souveränität im persönlichen Umgang zu beweisen. In diesem Kompaktseminar erhalten Sie Informationen zum richtigen Verhalten im Arbeitsleben. Inhalte des Seminars sind ein Quiz zu Ihrem aktuellen Wissensstand, Fallbeispiele und Leitregeln zu den wichtigsten Situationen in der Berufswelt. In praktischen Übungen werden typische Stolperfallen in kritischen Situationen analysiert und richtiges Verhalten geübt.

5106 Darf ich mich vorstellen? Der Elevator-Pitch EUR 12,00

Martina Krestel
Freitag, 14.11.14, 17:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wer kennt das nicht? Auf einer geschäftlichen Veranstaltung, einem Seminar oder Meeting werden Sie gefragt, was Sie denn so machen oder Sie wollen sich kurz vorstellen. Wenn Sie jetzt so etwas sagen wie „Ich bin Immobilienmakler im Gewerbebereich“ oder „Ich repariere Computer“, dann entspricht das zwar den Tatsachen aber es reißt niemanden vom Hocker und Sie vergeben die einmalige Chance des ersten Eindrucks. Früher nutzten junge karriereorientierte Aufsteiger die Dauer einer Aufzugsfahrt, um ihren Vorgesetzten in kürzester Zeit von ihrem Anliegen zu überzeugen - den Elevator-Pitch. In diesem Seminar entwickeln wir gemeinsam Ihre optimale persönliche Vorstellung in 30-60 Sekunden. Damit nutzen Sie künftig jedes Kennenlernen für eine optimale Selbstpräsentation.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Fachthemen

5201 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Grundkurs EUR 70,00

Günter Krutzki
Dienstag, 07.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, III 1.6 Textilzi., Schulstr.2
Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Ordnungsmäßigkeit der Buchführung, Inventar, Bilanz- und Bestandskonten, Erfolgskonten, Kontenrahmen, Kontenplan, einfache Buchungssätze, Buchen nach Belegen, Umsatzsteuer und Skontobuchungen, Gewinn und Verlust, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung. Der Dozent bringt das Praxis-Handbuch „Das Kontierungs-Praxis-ABC“ in den Unterricht mit ein.
Von Abschreibungen bis zweifelhafte Forderungen erfahren Sie alles. Darüber hinaus bekommen Sie Gestaltungs- und Entscheidungshilfen für Ihre Aufzeichnungen mit Check-Listen, Fundstellen und allen Steuertipps. Sie lernen, wie man jeden Vorgang richtig und steuersparend kontiert. Bitte mitbringen: elektronischer Taschenrechner, Schreibblock, Aktenordner für die verteilten Unterlagen!
Anschließend wird im Computerraum mit dem entsprechenden Datev-Programm geübt. Der Besuch des Kurses lohnt sich! Wichtiger Hinweis: Es wird eine Einführung in den International Accounting Standards gegeben, die Umstellung von HGB auf IAS/IFRS. Es wird auch auf SAP eingegangen.

5202 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Aufbaukurs EUR 70,00

Günter Krutzki
Mittwoch, 08.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Die Vernetzung zwischen Steuer- und Buchführungsbüchern gewährleistet einen optimalen Lernerfolg. Die aktuelle Rechtslage der Steuergesetzgebung sowie die Umrechnung in EURO werden berücksichtigt. Themenschwerpunkte: Bewertung des AV, des UV, der Verbindlichkeiten, der Einnahmen und Einlagen, offene Rücklagen, Gesellschaftsabschlüsse, sachliche Abgrenzung, Auswertung des Jahresüberschusses, Lohn- und Gehaltsbuchungen, Personalwirtschaft, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung, Umsatzsteuerschlüssel, automatische Konten, umsatzsteuerfreie Umsätze in einem EU-Land, steuerpflichtige und nicht steuerpflichtige Lieferungen. Darüber hinaus wird der DATEV-Praxiswegweiser „Das richtige Konto“ eingesetzt. Sie bekommen geldwerte Hinweise, wie Sie bei Ihrer Kontierung vorgehen müssen, um die Weichen für Ihre Bilanz und GuV richtig zu stellen. Der Unterricht wird ergänzt durch die neuesten BMF - Steuerrichtlinien, praktische Fälle usw.
SAP-Anwendungen des Grundkurses werden erweitert und vertieft.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Danuta Ratasiewicz

Pädagogin MA, Bilanzbuchhalterin IHK. Unternehmensberaterin für den Mittelstand. Langjährige Dozentin im Bereich Rechnungswesen und Entgeltabrechnung. Seit 2006 geprüfte Lexware Beraterin. Seit 2012 zertifizierte Haufe Programm- und Vertriebsberaterin für Lexware Software. Fachautorin bei Haufe Gruppe und Autorin des Onlinebuchführungskurses des VNR Verlages für die Deutsche Wirtschaft AG.

5203 Buchführung am PC mit Lexware Buchhalter – Intensivseminar **EUR 125,00**

Danuta Ratasiewicz
Samstag, 18.10.14, 9:00 - 14:00 Uhr
Dienstag, 21.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 25.10.14, 9:00 - 14:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Ein Seminar für alle Existenzgründer/innen, Unternehmer/innen und alle kfm. Tätigen, die ihre Finanzbuchhaltung kosten- und zeitsparend im eigenen Hause abwickeln wollen. Mit Einsatz der anwenderfreundlichen Buchführungssoftware Lexware Buchhalter erstellen wir eine komplette Buchhaltung mit allen wichtigen monatlichen (z.B. BWA, USt-Voranmeldung) und jährlichen (z.B. Bilanz) Auswertungen. Sie buchen anhand praxisrelevanter Beispiele und lernen dabei alle Funktionen des Programms Lexware Buchhalter kennen (Kontenverwaltung, Buchungsmethoden, OP-Verwaltung, Mahnwesen, Zahlungsverkehr, Jahresabschluss).
Jeder Teilnehmer erhält eine kostenlose vollfunktionsfähige Demo-CD mit dem Programm für Übungen zu Hause. Die Trainingsunterlage ist mit 24,90 EUR in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Buchführung (Beherrschung des Buchungssatzes, Grundlagen der Umsatzsteuer).

5204 Professionelle Recherche NEU **EUR 19,00**

Stefanie Steible
Donnerstag, 02.10.14, 17:45 - 19:45 Uhr
Donnerstag, 09.10.14, 17:45 - 19:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Seminar lernen Sie, Themen zu finden und gezielt danach zu recherchieren. Sie werden die Verlässlichkeit von Quellen einzuschätzen lernen und erfahren, wie Sie sich ein Informationsnetzwerk aufbauen. Das erworbene Wissen können Sie für Ihre Arbeit im professionellen Umfeld genauso wie in Ehrenamt und Verein einsetzen.

5205 Texte schreiben, die (gerne) gelesen werden NEU **EUR 37,50**

Stefanie Steible
Donnerstag, 16.10.14, 17:45 - 19:45 Uhr, 4x / Am 06.11. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie im Unternehmensumfeld, im Ehrenamt oder für Ihren Verein Texte schreiben, die gerne gelesen werden. Außerdem lernen Sie, welche Formalien in niedergeschriebenen Texten zu beachten sind. Mit praktischen Übungen werden Sie Ihre Textkompetenz ausbauen und Ihre Sensibilität schärfen.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

5206 Interviews professionell führen und vertexten **EUR 37,50**

Stefanie Steible
Donnerstag, 27.11.14, 17:45 - 19:45 Uhr, 4x
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Wie führt man Interviews professionell? Wie bereitet man sich vor? Wie findet man geeignete Themen? Wie nimmt man Kontakt zum Gesprächspartner auf? Wie werden Interviews vertextet? Wie führt man ein Interview vor Ort, am Telefon oder per Mail? Anhand von Profibeispielen und bei eigenen Übungen lernen Sie, stimmige Interviews zu führen und zu schreiben.

5207 Sicheres Redigieren von Texten **EUR 19,00**

Stefanie Steible
Donnerstag, 22.01.15, 17:45 - 19:45 Uhr
Donnerstag, 29.01.15, 17:45 - 19:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wie vervollkommnet man einen Text? Zum Redigieren benötigt es Menschenverstand und Urteilskraft. Das nötige Fachwissen wird in diesem Kurs vermittelt. Lernen Sie sich in die Rolle Ihrer Leser zu versetzen, die richtige Tonlage zu treffen sowie Texte konsequent am roten Faden entlang zu führen. Aber auch die Stimmigkeit von Fakten und das richtige Wording müssen Redigierende prüfen und verändern können. Erlernen Sie einen Leitfaden und vertiefen Sie diesen in praktischen Textübungen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

Informationstechnik / EDV

Mit System zum Erfolg! Einstieg ohne EDV-Vorkenntnisse möglich!

Betriebssysteme: Microsoft, Windows Vista, Windows 7

Office-Grundlagen und Aufbau:
Word und Excel
Abendkurse
kompakt am Wochenende

Software-Schulungen:
Outlook
PowerPoint
Adobe Photoshop CS 6
InDesign CS 6
Lightroom

Internet:
Internet für Senioren

Anwendungen:
Bildbearbeitung und Fotobuch
Computerschreiben in 4 Stunden

Es ist uns wichtig, dass Sie den richtigen EDV-Kurs besuchen.
Wir bieten Ihnen ein umfangreiches und praxisorientiertes Kurskonzept mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Kurstypen:

EDV-Grundkurse am Abend
Sie möchten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine EDV-Kenntnisse voraus. Sie richten sich speziell an Anfänger. Im Kurs ist genügend Zeit für praktische Übungen.

EDV-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie wünschen sich einen schnellen und kompakten Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse voraus und eignen sich auch hervorragend zur Auffrischung bereits vorhandenen Wissens oder zum schnellen und kompakten Einstieg.

Office-Grundkurse am Abend
Diese Kurse bieten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die Standardanwendungen moderner Büroorganisation und Bürokommunikation. Bitte beachten Sie, welche Vorkenntnisse für diese Kurse erforderlich sind. In der Regel sind die Inhalte der EDV-Grundkurse unabdingbar.

Office-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie arbeiten bereits am PC, aber Ihre Kenntnisse sind lückenhaft? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse im zu lernenden Programm voraus und sind für Sie geeignet, wenn Sie einen schnellen und kompakten Einstieg wünschen. Kenntnisse der EDV-Grundlagen sind für diese Kurse unabdingbar.

Aufbaukurse bzw. Kurse für Fortgeschrittene
Diese Kurse wenden sich an geübte AnwenderInnen im entsprechenden Programm, die ihre Kenntnisse in speziellen Teilbereichen (siehe Kursausschreibung) vertiefen möchten. Bitte beachten Sie, dass für diese Kurse die Inhalte der vorhergehenden Grundkurse beherrscht werden müssen.

Wir legen großen Wert auf eine qualifizierte EDV-Ausbildung.
Das bedeutet: wir nehmen uns Zeit – sowohl für die theoretischen Grundlagen, als auch für die praktische Umsetzung am PC.
Unsere Grundkurse geben Ihnen dafür genügend Spielraum.
Unsere langjährigen Erfahrungen zeigen, dass gerade AnfängerInnen mit diesem Zeitplan die größten Lernerfolge erzielen. Deshalb:
Nehmen Sie sich Zeit! Wir beraten Sie gerne. Tel. 0911 / 96 91 - 153

EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen

Computer-Kurse für Kinder

siehe Kurse 3503 bis 3505

5301 Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5302-5304) EUR 5,00

Werner Ortner
Mittwoch, 24.09.14, 9:30 - 11:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Gerne möchte ich Sie vor Kursbeginn über die Inhalte informieren, was in dem Kurs „‘Computern‘ ist keine Frage des Alters“ vermittelt wird und klären, ob er für Sie geeignet ist.

„Computern“ ist keine Frage des Alters – besonders für Senioren gedacht EUR 115,00

5302 Für Einsteiger am PC oder eigenem Laptop mit Microsoft Windows – Grundlagen
Werner Ortner
Mittwoch, 01.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

5303 Kurs für PC oder eigenem Laptop mit Microsoft Windows - Fortgeschritten I
Werner Ortner
Mittwoch, 01.10.14, 11:00 - 12:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

5304 „Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht
Kurs für PC oder eigenem Laptop mit Microsoft Windows - Fortgeschritten II
Werner Ortner
Dienstag, 30.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
EDV, Computer bzw. Laptops und Internet haben längst ihren Einzug in unseren Alltag genommen und sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.
Leider kann diese Entwicklung aber auch Menschen reiferen Alters ins Abseits bringen. Tatsächlich enthält jedoch gerade für Senioren dieses neue Medium unzählige Nutzungs-, Entfaltungs- und Kommunikationsmöglichkeiten - weltweit. Diese neuen, innovativen Techniken erscheinen aber vielen Anfängern zu kompliziert. Dabei sind der Zugriff auf das Wissen der Welt und die Möglichkeiten der Kommunikation nicht schwierig und nur einen Mausklick entfernt.
Ziel dieses Kurses ist es deshalb, Ihnen die Scheu zu nehmen und den Einstieg in die Welt von PC und Internet zu erleichtern. Sie lernen anhand einfacher, praktischer Beispiele und Übungen die Grundbegriffe und Grundbedienung eines PCs, das Arbeiten mit den Windows Betriebssystemen (Win7, Win8, Win8.1) und dem Programmpaket Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint sowie die Möglichkeiten der Kommunikation via Internet. Einführung/Grundlagen in InDesign und Fotobuch.
Am Ende des Kurses werden Sie Ihren Laptop als ein selbstverständliches „Gerät Ihres Alltages“ betrachten, das Sie aktiv und kreativ für sich nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Ihren Laptop mit.

5305 Grundlagen der EDV mit Windows 8 EUR 61,50

Marion Direnberger
Montag, 29.09.14, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Mit dem Betriebssystem, den zugehörigen Komponenten und der Benutzeroberfläche umgehen zu können, ist Voraussetzung für eine optimale Beherrschung Ihres PCs oder Laptops. Mit vielen Übungen erlernen Sie u.a. den Umgang mit dem Computer, den Desktop einzurichten und Ordner anzulegen. Die Welt des Internets und der E-Mailverkehr wird vorgestellt.

5306 Microsoft-Office 2013 — EUR 98,50

Kombikurs Word/ Excel/PowerPoint
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Montag, 29.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Machen Sie mehr aus:
Ihren Word-Dokumenten. Öffnen Sie ein PDF und bearbeiten es, fügen Sie ein Online-video ein und sehen Sie es sich an, ohne das Dokument zu verlassen. Verwenden Sie den Lesemodus, um auf jedem Bildschirm Dokumente betrachten zu können, ohne abgelenkt zu werden.
Excel-Vorlagen nehmen Ihnen den größten Teil der Vorarbeiten und des Designs ab. Sie können sich gleich ganz auf die Eingabe der Daten konzentrieren. Um Ihre Daten besser zu veranschaulichen, können Sie sie in ein Diagramm oder eine Tabelle konvertieren - in nur zwei Schritten.
Erstellen Sie beeindruckende Präsentationen mit den Ausrichtungsfunktionen der Farbanpassung und anderen Designtools in PowerPoint, und teilen Sie diese ganz leicht im Web. Bitte USB Stick mitbringen!

5307 Microsoft Office 2013 - Workshop — EUR 80,00

(Word, Excel, PowerPoint & Outlook)
Gerhard Gräbel
Donnerstag, 08.01.15, 18:00 - 21:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Gewinnen Sie Einblicke in das, was Sie fürs Büro oder für zu Hause brauchen können. Egal, ob sie am PC, am Notebook oder mit dem Tablet arbeiten. Als Umsteiger auf die neue Office-Version sind Sie hier ebenso richtig wie als MS-Office Neuling. Starten Sie mit den Grundlagen und meistern Sie dann die wichtigsten Praxisaufgaben in unserem Workshop.

5308 Microsoft Office 2013 - CrashKurs am Wochenende — EUR 55,00

Kombikurs in Word/Excel/PowerPoint
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 16.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 17.01.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Microsoft Word, Excel, PowerPoint 2013 - alles in einem Kompaktkurs! Ihnen werden, anhand von Praxisbeispielen, die wichtigsten Grundfunktionen gezeigt, damit Sie mit dem kompletten Microsoft Office-Paket 2013 schnell und einfach arbeiten können. Die im beruflichen Alltag gebräuchlichen Office 2013-Anwendungen (Word, Excel und Power Point) werden in diesem Intensivkurs von Anfang an, in komprimierter Form erarbeitet und die Grundlagen und Grundfunktionen dieser drei Standardanwendungen sowie deren Zusammenwirken vermittelt. Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse. Bitte USB-Stick mitbringen.

5309 Kombikurs Word/Excel 2013 - Grundlagen — EUR 61,50

Marion Direnberger
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zwei wichtige Office-Anwendungen Word und Excel werden hier erlernt: Text gestalten (Zeichen-, Absatz- und Seitenformate), Grafiken einfügen, Tabellen in Word, Privatbriefe mit Serienbrieffunktion erstellen. Excel-Tabellen werden mit verschiedenen Rechenfunktionen verknüpft, Adressen verwalten etc. Das Zusammenspiel beider Programme wird mit vielen Übungen präsentiert. Windows-Grundkenntnisse erforderlich.

5310 Kombikurs Word/Excel 2013 - Aufbaukurs EUR 61,50

Marion Direnberger
Mittwoch, 19.11.14, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Aufbauend auf den Grundkurs werden Fragen und Probleme besprochen. Weiterführende Serienbrieffunktionen mit Auswahlbedingungen, Geschäftsbriefe nach DIN Norm, Zeichenelemente (Standardformen, WordArt etc.). Fortgeschrittene Rechenfunktionen in Excel, wie z.B. Wenn-Bedingung, Verweis- und Datenbankfunktionen.

5311 Word und Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen am Vormittag EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Donnerstag, 16.10.14, 9:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 23.10.14, 9:00 - 12:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, auch Senioren, die vormittags Zeit haben und praktische Anwenderkenntnisse von Word und Excel für den privaten und geschäftlichen Gebrauch erlangen möchten.
Ihr Nutzen: Haben Sie noch keine Word- und Excel-Kenntnisse? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen kennen. Text (z.B. Brief) eingeben, gestalten, drucken und speichern. Zahlen (z.B. Haushaltsplan) erfassen, einfache Berechnungen durchführen, Tabellen übersichtlich ausdrucken. Achtung: Dieser Kurs deckt nicht die Inhalte unserer Einführungskurse zu den einzelnen Office-Produkten ab.
Inhalt: Arbeiten mit Texten und Zahlen. Grundlagen der Textformatierung (z.B. Schriftart, -größe, Unterstreichung, Ausrichtung). DIN-Briefe erstellen mit Kopf- und Fußzeilen. Grundlagen von Formeln und Funktionen. Dateien verwalten, drucken und speichern. Der Kurstermin steht nicht endgültig fest. Ein eventuell abweichender Termin wird jedoch mit den Teilnehmern abgesprochen.

5312 Word 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen EUR 55,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 21.11.14, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 22.11.14, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die Word-Grundkenntnisse erlangen oder auffrischen wollen.
Ihr Nutzen: Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten von Word 2013 kennen um damit den täglichen Schriftverkehr schnell und effizient zu bewältigen. Außerdem können Sie Briefe und Texte professionell erstellen und gestalten.
Inhalt: Die Arbeitsoberfläche von Word 2013. Text eingeben, korrigieren, löschen. Markieren von Zeichen, Wörtern und Absätzen. Fließtext, Absätze und Zeilenschaltungen. Formatieren und Gestalten von Text. Rechtschreibung, Grammatik und Silbentrennung. Nummerierung, Gliederung und Aufzählung. AutoKorrektur und Textbausteine. Kopf- und Fußzeilen - Seitennummerierung. Verwenden von Tabulatoren und Tabellen. Speichern und drucken.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

5314 Word 2013 - Aufbau **EUR 55,00**

Gerhard Gräbel
Freitag, 28.11.14, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 29.11.14, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die bereits praktische Erfahrungen besitzen und den Funktionsumfang von Word 2013 effizient ausschöpfen wollen.
Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen die Funktionsvielfalt von Word 2013 kennen. Der Import von Excel-Tabellen und -Diagramme ist Ihnen vertraut und nützliche Tipps helfen Ihnen die täglichen Herausforderungen zu meistern.
Inhalt: Dokument- und Formatvorlagen, Spaltensatz, Kopf- und Fußzeilen, Grafik und Layout, Formulare und Felder, Inhaltsverzeichnisse und alphabetische Stichwortindexe erstellen, Fuß- und Endnoten, Textmarken und Querverweise, Tabellen- und Diagrammimport aus Excel.

5315 Windows 8 + Office Programme besser kennen lernen **EUR 61,50**

Marion Direnberger
Dienstag, 04.11.14, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die noch Unsicherheit mit Windows 8 haben, gerne das Ordner- und Unterordner erstellen besser verstehen möchten und mit Programmen wie Word/Excel und PowerPoint professioneller umgehen wollen.
Hier wird wie bei einem Workshop auf Ihre Fragen und Probleme eingegangen.

5316 Excel 2013 - Schnupperkurs **EUR 40,00**

Gerhard Gräbel
Donnerstag, 09.10.14, 18:00 - 21:15 Uhr, 2x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Excel ist was für faule Leute. Wer Angst hat vorm Rechnen und vor zu viel Arbeit, der ist hier gerade richtig. Sie erfahren, wie Excel Ihnen die Arbeit mit Zahlen und Daten erleichtert und lernen, wie Sie Zahlen und Texte eingeben, Summen berechnen oder andere einfache Formeln und Funktionen ausführen, Tabellen gestalten, mit Kopf- und Fußzeilen drucken, sortieren und filtern uvm.

5317 Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen **EUR 55,00**

Gerhard Gräbel
Freitag, 19.12.14, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 20.12.14, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die Excel-Grundkenntnisse erlangen oder Ihr Wissen auffrischen wollen.
Ihr Nutzen: Sie lernen grundlegende Funktionen von Excel kennen und sind in der Lage, eigenständig Tabellen, Kalkulationsschemata und Grafiken zu erstellen. Außerdem sind Ihnen die Datenbankfunktionen von Excel vertraut.
Inhalt: Grundlagen der Tabellenkalkulation und die Excel-Oberfläche. Aufbau einer Tabelle. Tabellen anlegen, ändern und auswerten. Text- und Zahleneingabe, Korrektur. Formeln und Funktionen. Formatierung, Gestaltung und Ausgabe. Relative und absolute Adressierung. Verknüpfung von Tabellen. Diagramme erstellen und formatieren. Excel als Datenbank.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

5318 Excel 2013 - Grundlagen — EUR 55,00

Marion Direnberger
Mittwoch, 14.01.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Mit Excel werden Tabellen erstellt, Berechnungen durchgeführt, formatiert, gestaltet und gedruckt. Die vielfältigen Möglichkeiten des Programms werden gezeigt. Themen sind: Dateneingabe (Text, Werte, Formeln), Tabellengestaltung, Formeleingabe, Rechenfunktionen, Adresstabellen und Diagrammerstellung. Voraussetzung: Betriebssystemoberfläche und Mausbedienung

5319 Excel 2013 für den privaten Anwender — EUR 55,00

Angelika Landgraf
Freitag, 05.12.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 06.12.14, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12:00 - 12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Dieser Kurs soll Ihnen auf schnellem Weg den optimalen Umgang mit Excel vermitteln. Wir erarbeiten eine Tabelle, in der Sie strukturiert private Ausgaben erfassen können. Beim Erstellen dieser Tabellen eignen Sie sich wichtiges Excel Basiswissen an: die Erstellung einfacher Tabellen mit Formeln und Funktionen, die Formatierung der Tabellen und die Aufbereitung für den Ausdruck. Aus den Daten einer Mustertabelle fertigen Sie Auswertungen und grafische Darstellungen (Diagramme).
Für Teilnehmer, die schon am PC arbeiten und sicher mit der Maus umgehen können. Excel-Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

5320 Excel - Aufbau — EUR 55,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 09.01.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 10.01.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die bereits praktische Erfahrungen mit Excel 2010 besitzen und einen breiteren Funktionsumfang kennenlernen wollen.
Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und nutzen Excel 2010 in der Praxis effizienter. Nützliche Tipps und Tricks helfen Ihnen die täglichen Herausforderungen zu meistern.
Inhalt: Vertiefung des Grundwissens. Formeln und Funktionen in verschiedenen Aufgabenstellungen, wie Verweisfunktion. Arbeiten mit Bedingungen, Datumsberechnungen. Verknüpfen von Arbeitsblättern und Dateien. Datenbankfunktionalitäten in Excel: Selektieren, Sortieren, Auswerten von Listen. Datenauswertung mit Pivot-Tabellen. Spezielle Funktionalitäten wie benutzerdefinierte Formate und Gültigkeitsregeln. Diagramme erstellen und bearbeiten. Datenaustausch mit anderen Programmen. Tipps und Tricks zum effizienten Arbeiten.

5321 Excel - Spezial: Formeln und Funktionen (1) Einfache Berechnungen und Funktionsassistent — EUR 30,00

Gerhard Gräbel
Donnerstag, 23.10.14, 18:00 - 21:15 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Lernen Sie einfache Formeln und den Umgang mit dem Funktionsassistenten kennen. Sie können anschl. Summen und Mittelwerte bilden, sowie Runden, SUMMEWENN und ZÄHLENWENN uvm.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

5322 Excel - Spezial: Formeln und Funktionen (2) Wenn- und Verweisfunktion — EUR 30,00

Gerhard Gräbel
Donnerstag, 06.11.14, 18:00 - 21:15 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Die WENN- und VERWEIS-Funktion steht hier im Mittelpunkt: Beide Funktionen werden Sie immer wieder brauchen, wenn Sie mit Excel Kalkulationen durchführen. Wir zeigen Ihnen auch die Kombination beider Funktionen mit der UND- bzw. ODER-Funktion und der SVERWEIS-Funktion.

5323 Excel 2013 - Themenspecial: Diagramme, Filter und Pivot-Tabellen — EUR 55,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 30.01.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 31.01.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die mit Excel 2010 professionell Diagramme erstellen und mithilfe von Filtern und Pivot-Tabellen Informationen anzeigen wollen.
Ihr Nutzen: Dank der neuen Symbole erstellen Sie blitzschnell ein fertiges Standard-diagramm. Anschließend nutzen Sie die vorgefertigte Layout- und Formatvorlagen, um Ihrem Diagramm ein professionelles Aussehen zu verleihen. Zusätzlich lernen Sie an praxisnahen Beispielen den Einsatz von Filtern und Pivot-Tabellen und nutzen die vielfältigen Möglichkeiten, um in Tabellen gezielt bestimmte Informationen anzuzeigen und Daten flexibel auszuwerten.

5324 Excel 2013 - Themenspecial: Formeln und Funktionen — EUR 55,00

Gerhard Gräbel
Freitag, 13.02.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die häufig Formeln und Funktionen in Excel nutzen.
Ihr Nutzen: Sie eignen sich ein solides Wissen über Formeln und Funktionen an und lernen wie Sie Funktionen kombinieren und verschachteln können. An praktischen Beispielen üben Sie den sicheren und effektiven Einsatz der unterschiedlichen Funktionen.
Inhalt: Basiswissen - Aufbau und Eingabe von Formeln und Funktionen. Erläuterung der wichtigsten Funktionen aus den Bereichen Finanzmathematik, Datum und Uhrzeit, Statistik, Matrix, Datenbank und Text, Logik und Information. Verschachtelte Funktionen erstellen. Verschiedene Bezugsarten und Namen verwenden. Fehler in Formeln erkennen und korrigieren. Praktische Beispiele.

5325 Microsoft PowerPoint 2013 — EUR 55,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 07.11.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 08.11.14, 9:00 - 15:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Mit Microsoft PowerPoint 2013 stehen Ihnen mehr Möglichkeiten als je zuvor zur Verfügung, um schnell wirksame, dynamische Präsentationen zu erstellen und für Zuschauer freizugeben. Von der neu entworfenen Benutzeroberfläche bis hin zu den neuen Grafik- und Formatierungsfunktionen bietet Office PowerPoint 2013 alle Möglichkeiten, bestechend aussehende Präsentationen zu erstellen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Neue, spannende Audiofeatures und visuelle Effekte helfen, eine klare und beeindruckende Vorstellung zu geben, die auch noch einfach zu erstellen ist. Mit den neuen und verbesserten Tools für Video- und Fotobearbeitung, mit SmartArt-Grafiken und Texteffekten können Sie Ihre Präsentationen zusätzlich aufwerten.
Bitte USB-Stick mitbringen.

5326 PowerPoint 2013 — EUR 42,00

Marion Direnberger
Montag, 26.01.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 3x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Das Präsentationsprogramm PowerPoint aus dem Microsoft Office Paket bietet umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen Ihre Ideen für Präsentationen umzusetzen: Bestehende Vorlagen auf Folien ziehen; Texte, Grafiken, Zeichnungen oder Bilder einbinden; Animationen mit bewegten Motiven (z.B. Aus- und Überblendtechnik) erstellen; Unterschiedliche Ausgabeformen (Folien, Handzettel und Notizseiten) auswählen. Eigene Mastervorlage erstellen und Mastervorlagen ändern.

5327 Outlook 2013 — EUR 55,50

Marion Direnberger
Montag, 17.11.14, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Microsoft Outlook, das Büroorganisationsprogramm aus dem Office-Paket ist zum Empfangen und Versenden von Mails und zur Organisation von Informationen vorgesehen. In diesem Kurs lernen Sie: Mails mit Anlagen, Bildern und Optionen zu versenden; den Posteingang, Termine, Kontakte, Besprechungen zu verwalten; Aufgaben und Notizen zu organisieren; Verteilerlisten anzulegen.

5328 Adobe InDesign CS 6 und CC — EUR 55,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 21.11.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 22.11.14, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Ob Flyer, Visitenkarte, Broschüre oder iPad-Magazin: Gestalten und Entwerfen mit InDesign CC - das ist Ihre Welt! Dieser Kurs führt Sie kompetent und leicht verständlich in die Arbeit mit InDesign CC ein. Er begleitet Sie vom leeren Blatt bis zur perfekten Ausgabe Ihrer Designs für den Druck, das Web oder auf iPad und E-Book-Reader. Sie lernen, wie Sie mit Texten, Bildern und Tabellen ansprechende Seiten gestalten und wie Sie Ihren Layouts mit Farben, Pfaden und Effekten das gewisse Etwas geben. Zahlreiche Tipps und Tricks, Praxis-Workshops und Hintergrundwissen zu typografischen und gestalterischen Grundlagen runden den Kurs ab und ermöglichen es Ihnen, mit InDesign CC kreativ zu werden.
Bitte USB-Stick mitbringen!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Bildbearbeitung

5401 Adobe Photoshop CS 6 und CC – Grundlagen EUR 100,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Dienstag, 07.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Photoshop ist zu Recht das bedeutendste elektronische Bildbearbeitungsprogramm. Ihre Bilder von der digitalen Kamera, vom Scanner oder aus dem Internet werden mit dem Programm kreativ bearbeitet und den individuellen Wünschen (Geschmack) angepasst. Drucken, Speichern und Publizieren sind kinderleicht. Der Kurs vermittelt praktisches Know-how für Einsteiger im Fotobereich. Es werden Bildkorrektur, Retusche, Beleuchtung, Farboptimierung, Filter, Text und Ausgabe diskutiert und geübt. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrbuchempfehlung: ADOBE PHOTOSHOP CS6 und CC – Das Praxishandbuch zum Lernen und Nachschlagen. Galileo Design Verlag.
Bitte USB-Stick mitbringen.

5402 Adobe Photoshop CS 6 und CC Aufbaukurs für Anwender EUR 55,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 30.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 31.01.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Der Kurs vermittelt das notwendige Know-how für ein flottes Arbeiten mit dem neusten Stand der Photoshop CS 6und CC Technik. Es werden Themen diskutiert und eingeübt wie: Camera RAW, HDR, Porträt- und Perspektivretusche, Farbkorrektur, Webdesign und Freistelltechnik. Bitte USB-Stick mitbringen.

5403 Adobe Lightroom EUR 55,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 14.11.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 15.11.14, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Adobe Lightroom® CC ist in erster Linie ein Programm zur Verwaltung und Entwicklung von Foto-Rohdaten aus Digitalkameras. Im Zusammenspiel mit Adobe® Photoshop® bildet die Software eine Komplettlösung für die moderne Digitalfotografie. Bei minimalem Aufwand und maximaler Kontrolle können Sie Bilder mit Stil und Aussagekraft gestalten. Ihre Aufnahmen können Sie gruppieren und ihnen sog. Standort-Tags zuweisen (Standortdaten von GPS-fähigen Kameras und Handy-Kameras werden automatisch angezeigt). Sie finden danach Bilder Ihrer Sammlung zum Beispiel unter dem jeweiligen Ort oder der Region. Gleichzeitig können Sie auch einzelne Bilder einer oder mehrerer Fotogruppen gezielt in eine richtige „Bilderreise“ einbinden.
Im Photoshop können Sie Bilder aus dem Lightroom öffnen und präzise Korrekturen auf Pixel-Ebene vornehmen, die zeitgleich auf dem Quellbild im Lightroom sichtbar werden. Mit Lightroom können Sie mühelos ein Fotobuch erstellen (180 professionelle Layouts stehen zur Verfügung), Videos organisieren und bearbeiten, Druckvorlagen erstellen und mit der Funktion Softproofing die Vorlage vorab prüfen.
Bei der Bildbearbeitung können Sie Farbton, Sättigung und Luminanz mit jeweils acht Farbkanälen beeinflussen, Details genauer betrachten, die Schärfe anpassen, das Rauschen reduzieren, Körnung hinzufügen und Verzerrungen (linsen- oder perspektivbedingt) beheben.
Sie können zur Erstellung eines gelungenen Schwarz-Weiß-Bildes, mit abgestuftem Kontrast, bei der Konvertierung acht Farbkanäle in Graustufen mischen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Sie können ungehindert experimentieren, da die Originalfotos erhalten bleiben und die Bearbeitungsschritte jederzeit rückgängig gemacht werden können.
Lehrbuchempfehlung: Adobe Photoshop Lightroom CS 6 und CC „Das umfassende Handbuch“ Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen!

5404 Fotobuch - die gelungene Alternative zum Album — EUR 35,00

Angelika Landgraf
Samstag, 08.11.14, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12.00-12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Fotografieren Sie digital und haben Sie auf Ihrer Festplatte unzählige Fotos gespeichert, mit denen Sie nur wenig anfangen können? Lassen Sie sich vom Fotobuch überzeugen: Es ist einzigartig, in einem persönlich gestalteten, professionell gedruckten Fotobuch Erinnerungen und Erlebnisse in Händen zu halten. Geburtstage, Konfirmationen, Kommunionen, Hochzeiten, Urlaube usw. werden ansprechend präsentiert, am eigenen PC gestaltet, online oder auf CD an die Druckerei gesendet und nach ca. einer Woche blättern Sie in Ihrem Fotobuch - ideal auch als Geschenk!
Lernen Sie in diesem Kurs die einfach zu bedienende Gratis-Software „CeWe-Fotobuch“ kennen: Sie ordnen die Fotos beliebig auf den einzelnen Seiten an, versehen sie mit Effekten und ergänzen sie mit Texten. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die Auswahl der Fotos und zur kreativen Gestaltung.
Im Kurs erhalten Sie einen Gutscheincode für ein CeWe-Fotobuch im Wert von 26,95 €. Sie bekommen im Kurs Fotos zu Übungszwecken zur Verfügung gestellt, mit denen Sie ein Fotobuchbeispiel erstellen. Sie können auch eigene Fotos auf CD oder USB-Stick mitbringen. Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen.

Neue Medien

Social Media mit Facebook & Co — EUR 42,00

5501 **Stefanie Steible**
Donnerstag, 02.10.14, 20:00 - 21:30 Uhr, 6x
Am 06.11. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2

NEU

5502 **Stefanie Steible**
Donnerstag, 20.11.14, 20:00 - 21:30 Uhr, 6x
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Kennen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die Sie in sozialen Netzwerken wie Facebook, Twitter, Xing und Google+ haben? Welche weiteren Netzwerke sind zu empfehlen? In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Angebote so einzusetzen, dass Sie den größtmöglichen Nutzen davon haben. Entwickeln Sie eine Strategie zum professionellen Umgang mit Social Media. Natürlich werden wir auch das Thema Datenschutz besprechen.
Die Inhalte im Überblick:
- Kommunikation im Web 2.0
- Eigene Profile pflegen und veröffentlichen
- Urheberrechtsschutz und Persönlichkeitsrechte
- Unternehmensseite auf Facebook einrichten und konfigurieren
- Persönlichen Xing-Account erstellen und arbeiten mit Xing-Gruppen
- Twitter Account anlegen

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

5503 Internet für Senioren **EUR 74,00**

Marion Direnberger
Freitag, 10.10.14, 9:00 - 12:00 Uhr, 4 x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Einführung in die Welt des Internets mit dem Browser Internet Explorer. Was ist notwendig für die Teilnahme am Internet? Wie surft und sucht man optimal nach verschiedenen Themen? Was sind Suchmaschinen, Provider, Downloads, Chats etc.? Wie schreibe ich Mails, richte eine Mailadresse ein, verwalte meine Mails? All das und Vieles mehr wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.

5504 Eigene Webseiten gestalten (Grundlagen) – Mit Dreamweaver CS 6 und CC NEU **EUR 55,00**

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 12.12.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 13.12.14, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Sie erfahren wie:
Die Arbeitsumgebung von Dreamweaver aussieht; wie Sie eine neue Website anlegen; die Seite mit Inhalten füllen, Texte und Bilder einfügen; Formulare und Tabellen erstellen; eine Navigation effektiv gestalten; testen & veröffentlichen; CSS und HTML; wie die Interaktivität mit JavaScript abläuft; wie Mobiles Webdesign für iPhones und iPads funktioniert; wie Sie eine Site ins Internet bringen und wie Sie bei Google gefunden werden. Bitte USB-Stick mitbringen!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Ihr Ansprechpartner
Sprachen & Verständigung
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Deutsch als Fremdsprache	
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger - Grundstufe A1	6111 - 6112
Deutsch - Grundstufe A2	6113
Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe B1	6121
Englisch	
Englisch Grundstufe	
Englisch Grundstufe A1	6211 - 6217
Englisch Grundstufe A2	6218 - 62195
Easy English Conversation - Grundstufe A2	62196
Englisch Mittelstufe	
English Refresher Stufe A2-B1	62197
English Mittelstufe B1	6220, 6222 - 6224
Senioren Konversation B1	6221
English Let's Talk - Mittelstufe B2	6225, 6227
English Easy Conversation - Mittelstufe B2	6226
Englisch Aufbaustufe	
Morning Conversation Course – Aufbaustufe C1	6228, 6232
English Conversation Course – Aufbaustufe C1	6231
English for Advanced Learners – Aufbaustufe C1	6233
Englisch Spezial	
How to make a Thanksgiving Dinner	6201
Christmas in the US and in Britain - Mittelstufe B1 and B2	6202
Schottischer Abend - Ceilidh	6203
Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1	6241
Englisch für Globetrotters in fünf Modulen Grundstufe 1/A1	6242
Business-English in fünf Modulen Grundstufe A1	6243
Französisch	
Französisch Grundstufe	
Französisch für Anfänger Grundstufe A1	6310 - 6313
Französisch Grundstufe A1	6314, 6317
Auffrischungskurs Französisch Grundstufe A1	6315, 6316, 6319
Auffrischungskurs Französisch Grundstufe A1-A2	63192
Französisch Grundstufe A2	63191, 63194
Auffrischungskurs Französisch Grundstufe A2	63192
Französisch Aufbaustufe	
La vie française - Aufbaustufe C1	6330
Französisch Spezial	
Französische Aussprache für Anfänger Grundstufe A1	6318
Französische Aussprache üben mit einf. Texten für Grundstufe A1 - A2	63193
Französisch beim Kochen vertiefen - Grundstufe A1	6301 - 6302

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Titel	Kursnummer
Italienisch	
Italienisch Grundstufe	
Italienisch für Anfänger Grundstufe A1	6411 - 6413
Italienisch Grundstufe A1	6414 - 6417
Italienisch – Grundstufe A2	6418, 6421
Italienisch Mittelstufe	
Italienisch – Konversationskurse B2	6422 - 6424
Italienisch Spezial	
Italienisch Workshop I - Grammatik-Wiederholung	6402
Italienisch Workshop II - Grammatik-Wiederholung	6403
Italienisch für die Reise - Sprachanfänger	6414
Italienisch für den Urlaub – Intensivkurs Grundstufe A2	6419
Spanisch	
Spanisch Grundstufe	
Spanisch für Anfänger Grundstufe A1	6510, 6511
Spanisch Grundstufe A1	6513 - 6516
Spanisch - Grundstufe A2	6517, 6518
Spanisch Mittel- und Aufbaustufe	
Spanisch – Mittelstufe B1	6520
Curso de conversción en español por la mañana	6521
Neugriechisch	
Neugriechisch Grundstufe	
Neugriechisch für Anfänger – Grundstufe A1	6611
Neugriechisch – Grundstufe A1	6612
Russisch	
Russisch Grundstufe A1	6711, 6712
Russisch - Grundstufe A2	6713
Russisch Mittelstufe	
Russisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1	6714
Tschechisch	
Tschechisch für Anfänger Grundstufe A1	6811
Tschechisch Grundstufe A1	6812
Polnisch	
Polnisch für Anfänger Grundstufe A1	6911
Polnisch Spezial	
Polnisch für die Reise nach Polen - Workshop für Anfänger	6912

Gebühren im Fachbereich Sprachen: siehe Seite 170

Sprachen öffnen Grenzen.
Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

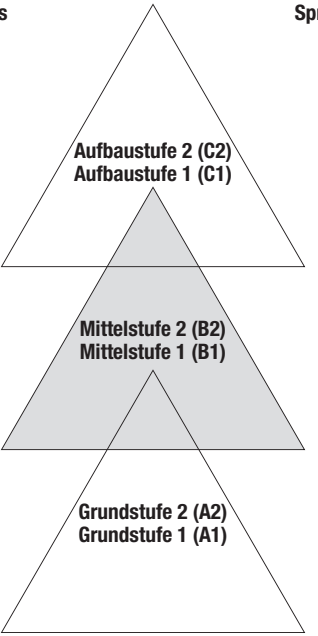
Mit Qualität zum Erfolg.
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

Gehen Sie an den Start.
An den bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch. Französisch, Italienisch, Spanisch gilt dieses Angebot bis zum Ende der Mittelstufe (evtl. Aufbaustufe). Falls sich genügend Teilnehmer melden, können Sie bei uns auch das European Language Certificate (A- bzw. B-Level) erwerben.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg!

Sprachen lernen mit System



Was lerne ich?
Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.
In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

Hören Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

Hören ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Hilfestellung zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse zu den Kursen / Lehrbüchern bieten auch die Verlage über das Internet an.

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe

6111 Deutsch für Anfänger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 54,50

Dietlinde Baumgärtner
Donnerstag, 09.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Wenn Sie Grundkenntnisse in der deutschen Sprache erwerben wollen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie lernen, einfache Sätze zu verstehen und zu sprechen, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

6112 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 54,50

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 06.10.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Der Kurs ist die Weiterführung des im Wintersemester 2013/14 begonnenen Anfängerkurses. Neuzugänge mit geringen Vorkenntnissen sind möglich.
Lehrbuch: Schritte plus 1, Hueber Verlag.

6113 Deutsch - Grundstufe A2 EUR 54,50

Dietlinde Baumgärtner
Dienstag, 07.10.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Dienstag und Donnerstag
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen. In einem vorwiegend kommunikativ orientierten Unterricht wird Gelerntes wiederholt und neue Fertigkeiten im Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden erworben. Lehrbuch: Schritte plus 3, Hueber Verlag.

6121 Deutsche als Fremdsprache - Mittelstufe B1 EUR 54,50

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 06.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Sie können sich im Alltag schon gut verständigen, fühlen sich aber teilweise noch unsicher in der Anwendung der deutschen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten verbessern. Aufbauend auf dem jeweiligen Vorwissen können Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz erweitern, Grammatik üben und Ihre Sprechfertigkeit vervollkommnen.
Lehrbuch: Schritte plus 6, Hueber Verlag.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Förderkurse Englisch für Schüler

Siehe: **4102** Förderkurs Englisch für den Realschulabschluss
4103 Förderkurs Englisch für FOS/BOS
4104 Förderkurs Englisch für die Jahrgangsstufen 11 und 12 des Gymnasiums - Fit für das Abitur

Englisch Spezial

6201 How to make a Thanksgiving Dinner **EUR 26,00**

Jenny Richardson-Schlötter, Julie Schlötter
Samstag, 22.11.14, 9:30 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Would you like to lern how to cook a typical American Thanksgiving Dinner? We will learn to make a turkey with stuffing, corn bread, apple-, pecan- and pumpkin pie to name just part of the menu. You don't have to be a master cook or speak perfect English to come along and join the fun. (Grundkenntnisse in Englisch sind hilfreich, aber hier wird „learning by doing" praktiziert und jeder kommt mit seinen Englischkenntnissen bestimmt zurecht!). Lebensmittelkosten ca. EUR 16,00 im Kurs.
Bitte Geschirrtücher und kleine Behälter zum Einfüllen mitbringen.

6202 Christmas in the US and in Britain - Mittelstufe B1 and B2 **EUR 10,00**

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 04.12.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Would you like to lern more about Christmas customs in these English-speaking countries? Join us for an evening of Christmas songs and carols, games, crafts and fun.
You will be able to sample a traditional Christmas drink and some Christmas cookies. Find out the story behind Rudolf, the-Red-Nosed-Reindeer and the mysterious legend of the German Christmas pickle. Besides improving your knowledge of Christmas in these countries, we will have an enjoyable evening together.
Bitte Geschirrtücher und kleine Behälter zum Einfüllen mitbringen.

6203 Schottischer Abend (Ceilidh) mit ausgelassenem Tanz, Gesang und Geschichten **EUR 12,00**

Jenny Richardson-Schlötter,
Gerhard Schlötter,
Fiona Spence-Rehn,
Ernst Rehn
Freitag, 23.01.15,
19:30 - 23:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg,
Aula, Kirchenweg 47
Every year people all over the world celebrate the birthday of the Scottish poet and songwriter Robert Burns at the end of January. This year in Oberasbach we would like to invite you to a Ceilidh (ein schottischer Abend, an dem zu irischer und schottischer Musik ausgelassen getanzt wird, Lieder gesungen und Geschichten erzählt werden) in honour of Robert Burns. We will do some traditional Scottish dances along with some American square dances, listen to some poems and songs by Robert Burns and try some traditional Scottish food. If you like, you may read a poem or sing a song yourself. Hope to see you there!

Englisch

Grundstufe

6211 Englisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) EUR 68,00

Charlotte Scheffler
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Englisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Wir lernen in diesem Kurs in einer freundlichen, aufgeschlossenen Atmosphäre gemeinsam Englisch. Lehrbuch: NEXT A1 Starter, aktualisierte Auflage (Hueber-Verlag), ab Lektion 1. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6212 Englisch für Anfänger und Späteinsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 68,00

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 02.10.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 15 x Am 18.12. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen, die es ganz unaufgeregt angehen möchten. Das Englischlernen soll dabei flüssig und locker von der Hand gehen und Spaß machen. Bei lockerer Unterhaltung wird mit einer Technik gearbeitet, bei der sich Gelerntes besser einprägen kann. Die Lerninhalte werden mit den Kursteilnehmern abgestimmt. Das benötigte Lernmaterial danach von der Kursleiterin ausgewählt.

6213 Englisch für Anfänger - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 99,00

Helen Mc Laren
Montag, 29.09.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ein Englischkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die es angehen möchten. Kursbuch: Key A1.

6214 Englisch für Anfänger - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 92,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 29.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 x
Am 15.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Ein Kurs für Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen. Wir steigen ein und passen uns dabei dem Kenntnisstand und dem Lerntempo der einzelnen Teilnehmer an. Sie bekommen Englisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Wir lernen Englisch für den Alltag mit regelmäßigen Wiederholungen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt, mit ausreichender Gelegenheit zum Sprechen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk Next A1, ab Unit 3 (ISBN 978-3-19-002931-0 Verlag Hueber) gearbeitet. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

6215 Englisch Grundstufe A1 (3. Semester) für Anfänger und Wiedereinsteiger EUR 68,00

Robert Porley
Dienstag, 30.09.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Ein Englischkurs für Anfänger. Ebenso für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Wissen aufpolieren möchten oder die wiederholen wollen. Das Lerntempo wird langsam und sorgfältig sein, d.h. wir passen uns an den Kenntnissen der einzelnen Teilnehmer an. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 1, Klett Verlag, ab Unit 9.

6216 Englisch für Senioren - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 68,00

Georg Lämmermann
Donnerstag, 02.10.14, 10:15 - 11:45 Uhr, 15 x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse nötig und Sie werden ganz langsam lernen, das Englisch zu sprechen, das vor allem bei Reisen angewendet werden kann. Ein speziell für Senioren entwickeltes Lehrwerk hilft uns dabei. Lehr- und Arbeitsbuch: Sterling Silver Band 1, Cornelsen Verlag, ab Unit 19.

6217 Englisch - Grundstufe A1 (4. Semester) EUR 99,00

„Und dennoch fang' ich an"
Helen Mc Laren
Dienstag, 30.09.14, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Ein Englischkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnisse, die es angehen möchten. Kursbuch: Key A1.

6218 Englisch - Grundstufe A2 EUR 68,00

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie wollen ihr gesprochenes Englisch verbessern. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, langsam, spielerisch und mit Freude Englisch zu sprechen. Unter anderem lernen und üben wir, uns in Allgtags- und Reisesituationen zu behaupten. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, Ihr Englisch zusammen mit anderen zu üben und zu verbessern. We are a small group so everyone gets a chance to speak. Come and join the fun.
Lehr- und Arbeitsbuch: Bridges 2 neu, Classroom Book and Practice Book from Unit 5.

6219 Englisch - Grundstufe A2 EUR 99,00

Charlotte Scheffler
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Our coursebook and extra material like poems and songs help us to learn or refresh English. We are a very small course, so intensive speaking is guaranteed. Come and join us! Arbeits- und Lehrbuch: Fairway 2, voraussichtlich Unit 11.

62191 Englisch für Senioren - Grundstufe A2 EUR 52,50

Georg Lämmermann
Donnerstag, 02.10.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 15 x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre und in gemäßigtem Tempo das Englisch lernen, das v.a. bei Reisen und bei Familien- und Freundeskontakten benötigt wird. Ein speziell für Senioren entwickeltes Lehrwerk wird uns dabei helfen. Für neue Teilnehmer ist eine kurze Wiederholung der Anfangslektionen vorgesehen. Lehr- und Arbeitsbuch: Sterling Silver Band 2, Cornelsen Verlag, ab Unit 21.

62192 Englisch Refresher - Grundstufe A2 EUR 68,00

Marliese von Kotze
Donnerstag, 02.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Ein Kurs mit vielen Konversationselementen, in dem Sie Ihre Englischkenntnisse in kompakter Form auffrischen und mit neuem Wissen ergänzen können. Reden und Verstehen in Alltags- und Reisesituationen stehen im Mittelpunkt. Auch wenn Ihre Englischkenntnisse schon etwas „eingerostet" sind, trauen Sie sich zu uns! Quereinsteiger sind immer herzlichen willkommen. Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Unit 8, Klett-Verlag.

62193 Englisch - Grundstufe A2 - auch für Wiedereinsteiger **EUR 68,00**

Robert Porley
Dienstag, 30.09.14, 11:00 - 12:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die Ihr Wissen aufpolieren oder einfach wiederholen wollen. Als Grundlage dienen uns dabei das Lehrbuch und weitere, authentische Unterrichtsmaterialien, die vom Kursleiter mit eingebracht werden. Das eine oder andere Spiel in Englisch wird die Stunden darüber hinaus auflockern, denn das Lernen soll Spaß machen! Neuzugänge sind herzlich willkommen. See you there. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 2, ab Unit 12, Klett Verlag.

62194 Englisch am Nachmittag - Refresher Grundstufe A2 **EUR 68,00**

Marliese von Kotze
Donnerstag, 02.10.14, 16:30 - 18:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Wir wollen „eingerostete" Englischkenntnisse auffrischen, Englisch sprechen und hören, Fragen stellen und Neues erfahren. Mit einem kompakten Lehrwerk wird der Umgang mit Alltags- und Reisesituationen gemeinsam geübt. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

62195 Englisch - Grundstufe A2 **EUR 52,00**

Lyndall von Dewitz
Donnerstag, 18.09.14, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Seniorinnen und Senioren besonders geeignet. Wir wiederholen die erlernte Grammatik und erweitern dabei den Wortschatz. Lehr- und Arbeitsbuch: Key A1, Unit 9.

62196 Easy English Conversation - Grundstufe A2 **EUR 80,00**

Sabine Zwingel-Reiser
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Sie wollten schon immer mal einen Konversationskurs belegen, hatten aber Bedenken, dass Ihre Vorkenntnisse nicht ausreichen. Bei diesem Kurs unbegründet. Im Verlauf des Kurses erlernen Sie Formulierungshilfen, die Sie fit für jede Gesprächssituation machen. An easy conversation course for those who have some English „Grundkenntnisse". We'll be learning by reading texts and discussing everyday subjects. Come and improve your English. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kostenbeitrag 5,- Euro im Kurs.

Gebühren im Fachbereich Sprachen

Kursteilnehmer	Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Kursgebühr
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Mittelstufe

62197 English Refresher - Stufe A2-B1 — EUR 68,00

Renate Killen
Montag, 29.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie haben vor einiger Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Plattform dazu. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen, gleichzeitig können Sie die Grammatik nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen wiederholen und Ihren Wortschatz erweitern. Dabei ist reichlich Raum für Spaß und Freude am Lernen.
Lehrmaterial ist im Kurs von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

6220 English Mittelstufe B1 — EUR 68,00

Marion Ewinger
Mittwoch, 01.10.14, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Das Lehrwerk: A New Start Auffrischungskurs A2 soll allen Teilnehmern/innen, die zwar schon einmal Englisch gelernt haben, aber vieles in Vergessenheit geraten ist, die Möglichkeit geben, einen neuen Anfang mit dieser so nützlichen Sprache zu wagen. Aktuelle Reiseerlebnisse bzw. Alltagserfahrungen lassen unseren Unterricht noch lebendiger werden.

6221 Senioren Konversation Stufe B1 — EUR 68,00

Helen Mc Laren
Donnerstag, 02.10.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Wir verwenden einen Mix an Materialien hauptsächlich aber das Buch Key B1, Cornelsen Verlag.

6222 Englisch - Mittelstufe B1 — EUR 99,00

Bronya MIcuch
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Lernen sie English, die Nummer eins der Weltsprachen. Mit kreativen Methoden und viel Spaß lernen Sie hier Konversation und Grammatik der englischen Sprache anzuwenden und zu beherrschen. Arbeitsbuch: English Next B1, Unit 6.

6223 English - Mittelstufe B1 — EUR 63,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 29.09.14, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 x
Am 15.12. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen und vertiefen wollen, sind Sie bei uns richtig!
Wir wiederholen regelmäßig die wichtigsten Grammatikkapitel und legen Wert darauf, unseren Wortschatz nicht nur zu erweitern, sondern auch praktisch anzuwenden.
Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Fairway 3 (B1), ab Kapitel 10, Klett Verlag,
ISBN 3-12-501-462-X .

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Frau Kniffki mit Kursteilnehmern

6224 English - Brush up your English! Mittelstufe B1 **EUR 80,00**

Dagmar Kniffki
Dienstag, 30.09.14, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen oder vertiefen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir lesen leichte Texte zu aktuellen und interessanten Themen und Sie werden die Gelegenheit haben, viel zu sprechen. Bei Bedarf, wiederholen wir das eine oder andere Grammatikthema und werden uns auf das Niveau der Kursteilnehmer einstellen. Und bei einer Tasse Tee oder Kaffee redet sich's gleich viel leichter! Kein Kursbuch erforderlich, Material wird durch Lehrkraft gestellt. Kostenbeitrag zusätzlich EUR 3,00 im Kurs.

6225 English - Let's Talk Mittelstufe B2 **EUR 99,00**

Jenny Richardson-Schlötter
Freitag, 10.10.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea. Course material will be provided by the teacher. Kostenbeitrag 3,00 € im Kurs.

6226 English Easy Conversation - Mittelstufe B2 **EUR 68,00**

Marion Ewinger
Dienstag, 30.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
We love to talk about texts of our interest, travel experiences and everyday events. Besides fun, this is a good way to improve vocabulary and grammar knowledge!

6227 English Let's Talk - Mittelstufe B2 **EUR 52,50**

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 02.10.14, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea. Course material will be provided by the teacher. Kostenbeitrag 3,00 € im Kurs.

Aufbaustufe

6228 Tuesday Morning Conversation - Aufbaustufe C1 EUR 80,00

Dagmar Kniffki
Dienstag, 30.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
No workbook! No homework! 90 minutes of conversation! Just bring something to make notes with. This class gives those wishing to improve their use of English the opportunity to practice conversation in a small group. We aim to increase the participant's confidence and ability to communicate by reading texts of general interest and out of everyday life and then talking about it. Kostenbeitrag zusätzlich € 3,00 im Kurs.

6231 English Conversation Course - Aufbaustufe C1 EUR 68,00

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 01.10.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Are you interested in joining a real „Conversation Club?" Then come along and take part in the fun. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, political topics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and to spend an enjoyable evening exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are welcome. Course material will be provided by the teacher. Kostenbeitrag zusätzlich 3€ im Kurs.

6232 Morning Conversation Course - Aufbaustufe C1 EUR 68,00

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 02.10.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wake up and enjoy 90 stimulating minutes of English conversation over a cup of tea or coffee. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, politics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and enjoy exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are always welcome. Course material will be provided by the teacher. Zusätzliche Kosten 3€ im Kurs.

6233 English for Advanced Learners - Aufbaustufe C1 EUR 68,00

Georg Lämmermann
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Apart from reading a slightly simplified literary text and discussing topics of political, historical or common interest you will have the opportunity to practice your communication skills, revise grammar, expand your vocabulary and occasionally watch a video film.

Englisch Spezial

6241 Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1 EUR 80,00

Renate Killen
Montag, 29.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie führen hin und wieder Telefongespräche mit englischsprachigen Geschäftspartnern? Auch das gelegentliche Schreiben von E-Mails gehört zu Ihren Aufgaben? Sie wollen lernen, im Geschäftsleben fließender zu sprechen und sich präziser auszudrücken? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das dazu nötige Know-how. In vielen Situationsübungen mit praxisnahen Aufgaben lernen Sie die typischen phrases. Sie lernen, schnell auf die sprachlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zuzugreifen, die Sie bereits haben. Lehrmaterial wird von der Lehrkraft gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

6242 Wochenendkurs Englisch für Globetrotters in fünf Modulen - Grundstufe A1 — EUR 160,00

Renate Killen
Freitag, 28.11.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 29.11.14, 9:30 - 15:00 Uhr, 10x
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße; Mittagspause 12:45-13:30
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie reisen gerne in andere Länder? Dieser Kurs gibt Ihnen die sprachlichen Werkzeuge dazu, wie Sie leichter nützliche Informationen bekommen und interessante Menschen kennen lernen können. So haben Sie noch mehr Freude am Reisen.

6242A 1. Wochenende 28./29.11.: **EUR 37,50**
Countries and people, meeting people

6242B 2. Wochenende 12./13.12.: **EUR 37,50**
Finding the way, asking for help, renting a car and driving

6242C 3. Wochenende 09./10.01.: **EUR 37,50**
Eating and drinking, at the restaurant, going shopping, culture and sports

6242D 4. Wochenende 16./17.01.: **EUR 37,50**
Banking, what to do when there is a problem, in case you get ill

6242E 5. Wochenende 30./31.01.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Telephoning in English, booking tickets, changing arrangements etc.

Die Wochenenden sind jeweils auch einzeln buchbar. Gebühr je Wochenende 37,50 EUR.
Bei der Anmeldung bitte das gewünschte Wochenende angeben.
Lehrmaterial ist bei der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

6243 Wochenendkurs Business-English in fünf Modulen zu je zehn Unterrichtseinheiten — EUR 160,00

Renate Killen
Freitag, 10.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 11.10.14, 9:30 - 15:00 Uhr, 10x
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße; Mittagspause 12:45-13:30
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie brauchen Englisch geschäftlich und möchten Ihr Schul-Englisch dafür auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

6243A 1. Wochenende 10./11.10.: **EUR 37,50**
Meeting people, you and your company, Small talk, entertaining visitors, understanding and reporting facts and figures

6243B 2. Wochenende 17./18.10.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Telephoning in English, reporting facts and figures

6243C 3. Wochenende 14./15.11.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Writing e-mails and Business-letters

6243D 4. Wochenende 21./22.11.: **EUR 37,50**
Meetings, Conferences

6243E 5. Wochenende 05./06.12.: **EUR 37,50**
Giving presentations

Die Wochenenden sind jeweils auch einzeln buchbar. Gebühr je Wochenende 37,50 EUR.
Bei der Anmeldung bitte das gewünschte Wochenende angeben.
Lehrmaterial ist bei der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Französisch

Grundstufe

Förderkurse Französisch für Schüler

Siehe: 4105 Förderkurs Französisch für den Realschulabschluss

Das eigene Französisch beim Kochen vertiefen
Grundstufe A1 **EUR 14,50**

6301 **Catherine Brouard-Deparis**
Samstag, 11.10.14, 10:00 - 14:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

6302 **Catherine Brouard-Deparis**
Freitag, 05.12.14, 17:00 - 21:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In diesem Kurs vertiefen wir unser Französisch beim gemeinsamen Kochen. Zubereitet wird ein vegetarisches und ein Fischgericht, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Für Interessenten mit ein- oder zweisemestriger Vorerfahrung geeignet.
Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezepte) im Kurs ca. 6€.
Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben

Französisch für Einsteiger/innen
Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 92,50**

6310 **Catherine Brouard-Deparis**
Montag, 29.09.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 14x
Am 15.12. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10

6311 **Catherine Brouard-Deparis**
Montag, 29.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 14x
Am 15.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Im Kurs werden wir mit dem Lehrwerk Voyages Neu 1, Französisch für Erwachsene, ab Lektion 1, Klett-Verlag, arbeiten. (Wir empfehl das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.) Weitere, den Unterricht begleitende Übungstexte für zu Hause, werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.

6312 Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 56,00

Kompaktkurs an 4 Samstagen Einfaches und funktionelles Sprechen und Verstehen (1. Semester)
Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 08.11.14 / 15.11.14 / 29.11.14 / 06.12.14, jeweils 9:00 - 12:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
In einer kleinen Gruppe können Sie intensiv in langsamem Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen oder üben. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir üben im Dialog. Unterrichtsmaterial für zu Hause wird bereitgestellt, so dass auch zwischen den Kurstagen selbständig weitergeübt werden kann. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kosten 6 €.
Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Kenntnissen.

Fortsetzung von Kurs 6312

6313 Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1 - Einfaches und funktionelles Sprechen und Verstehen (1. Semester) EUR 56,00

Kompaktkurs an 4 Samstagen
Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 10.01.15 / 17.01.15 / 24.01.15 / 31.01.15, jeweils 9:00 - 12:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
In einer kleinen Gruppe können Sie intensiv in langsamem Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen oder üben. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir üben im Dialog. Unterrichtsmaterial für zu Hause wird bereitgestellt, so dass auch zwischen den Kurstagen selbständig weitergeübt werden kann. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kosten 6 €.
Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Kenntnisse.

6314 Französisch Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 92,50

Ein Kurs für alle, die langsam lernen möchten – Für Senioren gedacht
Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 01.10.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x / Am 17.12. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und in langsamen Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Das Üben mit bereitgestellten Materialien ist auch zwischen den einzelnen Kurstagen möglich. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Wir werden mit dem Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“, ab Lektion 6, Klett Verlag, weiter arbeiten.

6315 Auffrischungskurs Französisch - Grundstufe A1 EUR 37,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 10.10.14 / 14.11.14 / 28.11.14 / 16.01.15, jeweils 16:00 - 18:00 Uhr
Pause 15 Minuten
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Nach zwei Semestern Französisch möchten Sie gerne die Gelegenheit nutzen, die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen zu schließen, damit Sie beim Französischlernen zügig weiter kommen. Wir setzen unseren Kurs aus dem Sommersemester mit einer kurzen Wiederholung fort. In Dialogen nehmen wir folgenden Themen durch: Expression de la quantité/ unbestimmte Menge (beaucoup de, peu de, pas de, de la ou du...), la comparaison/ Steigerung (moins que/weniger als, plus que/mehr als, autant de gens/so viele wie, oder aussi petit que/ebenso klein wie), les verbes pronominaux/ reflexiv Verben (se réveiller, se lever, se laver....) lanégation/ Verneinungen (jamais/ nie, ne...personne/ niemand, aucun/ überhaupt, pas du tout/ gar nicht, jamais rien/ niemals...). Zusätzliche Kosten für Kopien im Kurs 5 €.

6316 Auffrischungskurs Französisch - Grundstufe A1 — EUR 21,00

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 07.11.14 / 09.01.15 / 30.01.15, jeweils 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Sie haben bemerkt, dass Sie Schwierigkeiten haben, das gesprochene Französisch im Ausland zu verstehen oder selbst verstanden zu werden? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Wir werden Alltagssituationen nachspielen (wie in Frankreich aber in einem langsameren Tempo und in einfacher Sprache). Der Kurs bietet auch die Gelegenheit, die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen zu schließen, damit Sie nach zwei Semestern Französischunterricht zügig weiterkommen. Wir setzten diesen Kurs aus dem Sommersemster mit einer kurzen Wiederholung fort. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 3 € gestellt.

6317 Französisch - Grundstufe A1 (5. Semester) — EUR 68,00

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Am 17.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“ ab Lektion 9, Klett Verlag, weiter gearbeitet.

6318 Französische Aussprache für Anfänger/innen Grundstufe A1 — EUR 28,00

Worte erkennen und üben
Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 08.10.14 / 22.10.14 / 05.11.14 / 19.11.14 / 03.12.14 / 10.12.14 / 07.01.15 / 21.01.15, jeweils 10:15 - 11:00 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das gesprochene Französisch im Ausland zu verstehen oder selbst verstanden zu werden, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Wir werden die Aussprache mit Worten üben, die ähnlich ausgesprochen werden, aber eine andere Bedeutung haben. Wir werden die Grundregeln der Aussprache anhand vieler Beispiele lernen. In diesem Kurs wird Ihnen auf unkonventionelle Art und Weise Französisch interaktiv und spielerisch vermittelt. Unterrichtsmaterial wird Ihnen von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 4 € gestellt.

6319 Auffrischungskurs Französisch - Grundstufe A1 Wiederholung mit Small Talk und Ausspracheübungen — EUR 24,50

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 01.10.14 / 15.10.14 / 05.11.14 / 19.11.14 / 03.12.14 / 07.01.15 / 21.01.15, jeweils 19:45 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
In einem vielseitigen Kurs werden wir mit Small Talk und Ausspracheübungen Französisch für den Alltag praxisnah lernen. Wir üben in einer lockeren Atmoshäre und im langsamen Tempo. Der Kurs ist für alle gedacht, denen es in der Gruppe leichter fällt am Ball zu bleiben und sich beim Verstehen und Verstanden werden im französischsprachigen Ausland verbessern möchten. Kopiergeld 5 € im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

63191 Französisch Grundstufe A2 — EUR 99,00

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Am 18.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Französisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit unbemerkt vergeht, während Sie Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Couleurs de France Neu 2“ ab Unit 9 (ISBN 978-3468-45451-6) Verlag Langenscheidt gearbeitet.

63192 Französisch - Auffrischung für Grundstufe A1-A2 — EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 17.10.14 / 21.11.14 / 12.12.14 / 23.01.15 / 06.02.15
jeweils 17:00 - 19:30 Uhr
Pause 15 Minuten
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Sie stehen vor dem Ende der Grundstufe A1 oder am Anfang der Grundstufe A2 und möchten gerne die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen schließen, damit Sie beim Französischlernen zügig weiter kommen. Wir setzen unseren Kurs aus dem Sommersemester mit einer kurzen Wiederholung fort. Danach nehmen wir folgende Themen durch: „Le présent de l‘indicatif (Gegenwert mit besonderen Verben), les articles définis, indéfinis et partitifs (le, la, les, du des un, une, des, du de la de l‘), le passé récent et le passé composé (je viens de faire/ ich bin gerade... j‘ai fait/ ich habe..., getan), l‘imparfait et le passé composé quand les utiliser exemple je faisais, j‘ai fait) wann benutze ich welche Zeit?“
Neuzugänge sind herzlich willkommen. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 6 € gestellt.

63193 Französische Aussprache üben mit einfachen Texten für Grundstufe A1-A2 — EUR 56,00

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 08.10.14 / 22.10.14 / 12.11.14 / 26.11.14 / 10.12.14 / 14.01.15 / 28.01.15 / 04.02.15, jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Haben Sie Schwierigkeiten das gesprochene Französisch im Ausland zu verstehen oder selbst verstanden zu werden, dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir werden gemeinsam einfache Texte lesen, die Ihre Aussprache und Ihr Hörverstehen schulen. Wir lesen mehrere einfache Texte. Der Schwerpunkt wird auf das Lesen und Verstehen gelegt. In diesem Kurs wird Ihnen auf unkonventionelle Art und Weise Französisch interaktiv und spielerisch vermittelt. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 6 € gestellt.

63194 Französisch - Grundstufe A2 — EUR 99,00

Georg Lämmermann
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Die französische Umgangssprache wird erlernt mit Hilfe von Partnerarbeiten und dem Durchspielen von Alltagssituationen. Neben der Wiederholung bestimmter Themenkreise des Lehrbuches wollen wir auch eine Lektüre lesen.

Aufbaustufe

6330 La vie française - Aufbaustufe C1 — EUR 52,50

Georg Lämmermann
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Textes sur la civilisation française, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation - un peu de tout!

Italienisch

Italienisch Spezial

6401 Italienisch Workshop I — EUR 20,00

Grammatik-Wiederholung
Barbara Govetto
Samstag, 07.02.15, 9:30 - 12:45 Uhr / Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Es wird der Stoff eines 1. Semesters Italienisch wiederholt, der den Einstieg in das 2. Semester erleichtert. Der Kurs ist für alle geeignet, die nach einer Pause wieder in einen Italienischkurs im anstehenden Sommersemester einsteigen oder das bereits Gelernte kompakt wiederholen möchten. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt (Abrechnung im Kurs 3 Euro).

6402 Italienisch Workshop II — EUR 20,00

Grammatik-Wiederholung
Barbara Govetto
Samstag, 28.02.15, 9:30 - 12:45 Uhr / Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Es wird der Stoff eines 2. Semesters Italienisch wiederholt, der den Einstieg in das 3. Semester erleichtert. Der Kurs ist für alle geeignet, die nach einer Pause wieder in einen Italienischkurs im anstehenden Sommersemester einsteigen oder das bereits Gelernte kompakt wiederholen möchten. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt (Abrechnung im Kurs 3 Euro).

Grundstufe

6411 Italienisch für Anfänger - Grundstufe A1 (1. Semester) — EUR 63,50

Daniela Sandrini-Retzlaff
Montag, 29.09.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 14x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Sie lieben es Ihren Urlaub in Italien zu verbringen und sich mit den Einheimischen zu unterhalten? Dann erwart ich Sie mit Freude in unserem Kurs. Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 1. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6412 Italienisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) — EUR 68,00

emolingua = Lernen mit Freude - emotionale Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Ganzheitlich Italienisch lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Lassen Sie sich ein auf eine „spannende Kommunikationsreise“ mit Kreativität und Freude.
Lehr- und Arbeitsbuch: Linea Diretta 1A.

6413 Italienisch für Anfänger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 68,00

Rosaria Maria Rizzo
Donnerstag, 02.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Lust Italienisch kennen zu lernen? Dann ist dieser Sprachkurs der richtig für Sie! Wir sprechen, schreiben Italienisch, üben das Verständnis und lernen die Grammatik. Dieser Kurs vermittelt erste Schritte in die Welt Italiens, damit Sie sich dort nicht mehr so ausgesperrt fühlen. Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere, ab Lektion 1. Wir empfehlen, das Lehrwerk erst nach Kursbeginn zu kaufen.

6414 Italienisch für die Reise - Grundstufe A1 EUR 68,00

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Barbara Govetto
Freitag, 26.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Möchten Sie sich für Ihre nächste Reise nach Italien sprachlich vorbereiten oder Italienisch auf eine andere Art, entspannter, lernen? In diesem Kurs nähern Sie sich der italienischen Sprache, indem Sie typische touristische Situationen lernen: Vorstellungen, im Hotel, in der Bar, im Restaurant, auf dem Markt, auf der Straße usw. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt (Abrechnung im Kurs 5,00 EUR).

Benvenuti!

Hallo Leute! Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Rosaria Maria Rizzo, ich bin 23 Jahre alt. Meine Heimat ist Italien, das schöne Sizilien. Mit Meer, Strand, Sonne, und nicht vergessen, Pizza und Pasta bin ich aufgewachsen.
Mein Wohnhaus liegt in einem kleinen Dorf auf den Bergen, 45 Minuten von Cefalù entfernt. Wer kennt nicht Cefalù? Die Stadt liegt in der Provinz Palermo, Paradies im Herzen des Mittelmeeres. Ich hatte Glück, dort mein Abitur machen zu können. In diesem Frühjahr habe ich mein Universitätsstudium in "Politikwissenschaft" abgeschlossen. Gleich im Anschluss zog ich mit Sack und Pack nach Deutschland. Hier möchte ich weiterstudieren.
Mein Ziel ist es, Ihnen ein Stückchen meines Italiens in den Kursen zu schenken.
Eine herzliche Umarmung, Ihre Rosaria Maria Rizzo

6415 Italienisch für Anfänger - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 99,00

Rosaria Maria Rizzo
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Wollen Sie Urlaub in Italien machen und per E-Mail eine Unterkunft reservieren? Haben Sie italienische Freunde und möchten sich mit diesen austauschen über gemeinsame Erlebnisse. Oder möchten Sie diesen einfach gratulieren z.B. zum Geburtstag? Sehr gerne bin ich für Sie da, Ihnen dabei behilflich zu sein. Wir lernen mit dem Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere, ab Lektion 5.

6416 Italienisch - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 52,50

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Erleben Sie Kreativität und Freude als „spannende Kommunikationsreise der italienischen Sprache". Lehr- und Arbeitsbuch „Con Piacere A1, Lektion 3".

6417 Italienisch für Anfänger - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 52,50

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Barbara Govetto
Freitag, 26.09.14, 10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Für alle die gerne nach Italien fahren und sich mit den Italienern unterhalten möchten. Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 5.

6418 Italienisch - Grundstufe A2 EUR 80,00

für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Daniela Sandrini-Retzlaff
Montag, 29.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich. Wir sind eine kleine Gruppe, die sich über Neuzugänge freut. Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag, ab Lektion 1.

6419 Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs - Grundstufe A2 EUR 60,50

Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache
emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Montag, 29.09.14 / 13.10.14 / 03.11.14 / 17.11.14 / 01.12.14 / 15.12.14 / 12.01.15 / 26.01.15 / 09.02.15 / 23.02.15
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / Der Kurs findet 14tägig statt.
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

6421 Italienisch - Grundstufe A2 EUR 99,00

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 01.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Miteilungen wie z.B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. Lehr- und Arbeitsbuch: Linea Diretta A2 Lektion 8. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

Mittelstufe

6422 Italienisch - Konversation Mittelstufe B2 EUR 68,00

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 01.10.14, 10:50 - 12:20 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen? Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen? Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen? Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere B1, Lektion 3. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

6423 Italienische Konversation für Fortgeschrittene **EUR 99,00**

Dr. Bruno Spita
Montag, 29.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Storie e disegni come temi di conversazione e per ripassare la grammatica.

6424 Italienische Konversation **EUR 68,00**

Dr. Bruno Spita
Montag, 29.09.14, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Storie e disegni come temi di conversazione e per ripassare la grammatica.

Bruno Spita

Spanisch

Grundstufe

Spanisch für Anfänger - Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 54,50**

6510 Laura Sarmiento de Saur
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2

6511 Dieter Saur
Freitag, 26.09.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 1, Klett-Verlag. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Alberto Torres Rodríguez

¡Hola a tod@s! Mein Name ist Alberto Torres Rodríguez. Ich bin Mexikaner und komme aus Mexiko-Stadt. Dort habe ich nicht nur meine Frau kennengelernt, sondern sie auch geheiratet. Seit drei Jahren wohne ich nun schon in Nürnberg und heute haben wir eine kleine Tochter. In meiner Heimat habe ich Geschichte studiert und an verschieden historischen Projekten bei einem Verlag mitgewirkt. Hier, in Deutschland, habe ich als Lektor und Autor bei einem Schulbuchverlag im Bereich Spanisch gearbeitet.
Weil mich meine Muttersprache immer mehr interessierte, entschied ich mich, eine Zusatzausbildung als Spanischlehrer beim Bayrischen Volkshochschulverband (BVV) in München zu absolvieren.
Spanisch gehört zu den Sprachen, die weltweit die meisten Sprecher zählen. Mein Ziel als Lehrer ist es, Ihnen auf abwechslungsreiche, spielerische und entspannte Art und Weise diese Sprache zu vermitteln. Mit Hilfe von authentischen Texten, Spielen, Liedern und Bildern möchte ich Ihnen die spanischsprachige Kultur näher bringen und Ihnen ermöglichen, sich ab der ersten Stunde selbst aktiv zu beteiligen.
Ich freue mich sehr auf Sie und meine Tätigkeit an der VHS Oberasbach!

¡Bienvenidos al mundo del español!

6513 Spanisch - Grundstufe A1 (3.Semester) EUR 99,00

Alberto Torres Rodriguez
Dienstag, 30.09.14, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse der spanischen Alltagssprache. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 7.

6514 Spanisch - Grundstufe A1 (4. Semester) EUR 79,50

Dieter Saur
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 9, Klett-Verlag.

6516 Spanisch - Grundstufe A1 (5. Semester) EUR 79,50

Dieter Saur
Mittwoch, 01.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Spanischgrundkenntnisse.
Lehrwerkzeuge werden teilweise vom Kursleiter gestellt. Außerdem Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 10. Erforderliche Vorkenntnisse siehe Einstufungshilfen im Programmheft, Fachbereich Sprachen.

6517 Spanisch - Fortführung - Grundstufe A1 (6. Semester) EUR 68,00

Alberto Torres Rodriguez
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Wir wiederholen und vertiefen den Stoff der Unidat 9-12 om Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A1, Klett Verlag. Erforderliche Vorkenntnisse siehe Einstufungshilfen im Programmheft, Fachbereich Sprachen.

6518 Spanisch - Grundstufe A2 (8. Semester) **EUR 80,00**

Dieter Saur
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Con gusto A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 7.

6519 Spanisch für Fortgeschrittene - Auffrischen, Vertiefen und Sprechen - Grundstufe A2 **EUR 68,00**

Alberto Torres Rodriguez
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir lernen und üben Grammatik und Satzaufbau. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A2, Unidad 6.

Mittel- und Aufbaustufe

6520 Spanisch Mittelstufe B1 **EUR 80,00**

Laura Sarmiento de Saur
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Fortführung des Kurses I6522. Spanische Konversation und Grammatikübungen. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

6521 Curso de conversción en español por la mañana **EUR 80,00**

Laura Sarmiento de Saur
Freitag, 26.09.14, 8:30 - 10:00 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
¿Quiere mantener su español practicando una vez por semana? Pues, este curso le ofrece discutir sobre los temas actuales basandos en las noticias de la semana. Adicionalmente se harán ejercicios de gramática general para evaluar y mejorar los conocimientos del idioma.
Möchten Sie Ihr Spanisch auf dem Laufenden halten und es einmal pro Woche anwenden? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit über aktuelle Themen aus den Nachrichten der Woche zu diskutieren. Außerdem werden Grammatik-Übungen gemacht um die eigenen Kenntnisse einzuschätzen und zu verbessern.

Neugriechisch

Grundstufe

6611 Neugriechisch - Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 99,00**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Anna Moysidou
Dienstag, 30.09.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Der Kurs bereitet Sie auf eine alltagsorientierte Unterhaltung für Ihren Urlaub in Griechenland oder einen Aufenthalt vor. Sie erhalten zusätzlich viele interessante landeskundliche Informationen. Am Ende der Stufe A1 können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

6612 Neugriechisch - Grundstufe A1 (3. Semester) - EUR 99,00

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Anna Moysidou
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Im Vordergrund stehen die wichtigsten Regeln der griechischen Sprache in Situationen des alltäglichen Lebens. Sie bekommen einen Einblick in Griechenlands Sitte und Bräuche. Für Lernende aus dem Anfängerkurs Herbst-/Wintersemester 2013. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehrbuch: JASSU Neugriechisch für Anfänger, Klett Verlag ISBN: 978-3-12-528890-4, ab Kapitel 6.

Russisch

Grundstufe

6711 Russisch für Anfänger mit Kenntnis des russischen Alphabets - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 80,00

Viktoria Hartl
Mittwoch, 08.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Am 19.11. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Wir haben Russisch lesen und schreiben gelernt. Außerdem können wir andere begrüßen und uns vorstellen. Wir lernen weiterhin Wortschatz und einfache grammatische Strukturen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch Most 1, Lektion 1 / 2

6712 Russisch - Grundstufe A1 EUR 80,00

Viktoria Hartl
Donnerstag, 09.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x
Am 18.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Geeignet für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Wir können uns vorstellen, über unsere Familie und unsere Wohnverhältnisse sprechen und kennen einfache grammatische Strukturen. In diesem Kurs lernen wir weiterhin Wortschatz und Grammatik. Anhand von Alltagssituationen werden die sprachlichen Fertigkeiten entwickelt. Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 5

6713 Russisch - Grundstufe A2 - für Fortgeschrittene EUR 80,00

Viktoria Hartl
Mittwoch, 08.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x / Am 19.11. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer mit ausreichenden Vorkenntnissen, die Interesse an der russischen Sprache und Kultur haben. Das Ziel dieses Kurses ist intensives Sprach- und Grammatiktraining. Der Wortschatz wird weiterhin vertieft. Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands. Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 11 / 12.

6714 Russisch für Fortgeschrittene - Mittelstufe B1 EUR 80,00

Viktoria Hartl
Donnerstag, 09.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x / Am 18.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die Interesse an der russischen Sprache und Kultur haben. Das Ziel dieses Kurses ist intensives Sprachtraining, verbunden mit der Wiederholung und Vertiefung des Wortschatzes sowie der Grammatik. Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands. Lehr- und Arbeitsbuch: Kljutschi 1, Lektion 11

Tschechisch / Grundstufe

6811 Tschechisch für Anfänger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 99,00

Hanna Schamel
Dienstag, 07.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Für Kursteilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Lernunterlagen im Kurs.

6812 Tschechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - Grundstufe A1 EUR 92,50

Jana Rieger
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 14 x / Am 23.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2
Fortlaufender Kurs. Neuzugänge mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Čeština expres 1 (deutsche Version) ab Lektion 7. Nähere Infos: 0911/6 99 61 29, Frau Rieger.

Polnisch / Grundstufe

6911 Polnisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 99,00

Barbara Schuller
Donnerstag, 02.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Mit zahlreichen kommunikativen Übungen, Hörtexten, Rollenspielen und Dialogen lernen Sie die Sprache aktiv. Weiterhin erfahren Sie Wissenswertes über die Lebensverhältnisse, sowie die Kultur und Geschichte Polens.
Vorkenntnisse: keine. Anfängerkurs Dzien dobry. Lehrwerk: Witam, Hueber Verlag ISBN: 978-3190053693. Kursbuch ISBN: 978-3190153695 Arbeitsbuch. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6912 Polnisch für die Reise nach Polen EUR 20,00

Workshop für Anfänger
Barbara Schuller
Samstag, 29.11.14, 9:00 - 12:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Dzien dobry in kompakter Form und mit zahlreichen kommunikativen Übungen lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen. Viel Wissenswertes über Alltag, Land und die Kultur Polens und ein kurzer Filmvortrag bereiten Sie auf eine Fahrt nach Polen vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird kein Lehrbuch benötigt. Die Texte stellt die Dozentin.

Gebühren im Fachbereich Sprachen

Kursteilnehmer	Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Kursgebühr
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Ihre Ansprechpartnerin
Gesundheit
Heike Grethlein:
Tel. 0911 / 96 91-124

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Wege zur Gesundheit	7001 - 7017
Entspannung	
Yoga	7101 - 7118
Qi Gong, Tai Chi	7119 - 7128
Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training	7129, 7130
Achtsamkeit, Entspannung	7131 - 7133
Tanz, Meditativer Gitarrenabend	7134 - 7137
Bewegung und Fitness	
Gymnastik	
Bewegung für die grauen Zellen, Bewegung und Gehirntraining	7201 - 7205
Feldenkrais	7206
Beckenboden-Training	7207
Osteoporoseprophylaxe, Sturzprophylaxe	7208, 7209
Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Gymnastik-Mix	7210 - 7231
Pilates	7232 - 7237
Fitness und Ausdauer	
Fit im Alltag	7240
Fitness für Männer	7241 - 7243
Power Fighting	7244
Softtrampolin	7245, 7246
Smovey	7247, 7248
Slackline	7249
Cardio- und Muskeltraining	
Bodystyling	7251
Aerobic	7252 - 7254
Callanetics	7255 - 7257
Fatburner	7258, 7259
Step & Style	7260 - 7263
Fitnesstanz und Körpererfahrung	
Zumba	7271 - 7278
Jazzdance	7279, 7280
Orientalischer Bauchtanz	7281, 7282
Outdoor-Sportarten	
Yoga und Walking	7301
Reaktives Walking mit XCo	7302 - 7304
Nordic Walking	7305 - 7310
Skaten	7311
Aqua Fitness	7401 - 7411
Kochkurse	
Vegetarisches, Heilküche	7501 - 7507
Heimische Küche	7508 - 7511
Gäste- und Festküche	7512 - 7521
Profis in den Topf geschaut	7522 - 7523
Urlaubsküche	7524 - 7534
Fernöstliche Küche	7535 - 7541

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Wege zur Gesundheit

7001 Leben mit Krankheit – Wie smovey Ihr Leben verbessern kann — EUR 6,00

Karin Pilz
Dienstag, 30.09.14, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Krankheit bedeutet immer eine Einschränkung der persönlichen Freiheit und Lebensqualität. Sie dominiert oft das Tagesgeschehen und nimmt Lebensfreude und -energie. Der Therapie- und Bewegungsring smovey schwingt in einer ganz besonderen Frequenz, welche über die Bewegung positiven Einfluss auf das komplette Körpersystem nimmt. Erfunden von einem an Parkinson erkrankten österreichischen Tennislehrer, hat smovey bereits vielen Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen geholfen. Ob Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose, Schlafstörungen, Energiemangel, Immunschwäche, Kopfschmerzen, Schulterprobleme, Burnout, Bewegungseinschränkungen, zur Regeneration nach OP oder Schmerzen ohne Diagnose, smovey kennenzulernen kann auch Ihr Leben verändern. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung und probieren Sie smovey nach dem Vortrag gleich selbst aus.

7002 Ich beweg' mich - Das Erfolgsrezept für ein gesundes Leben EUR 6,00

Heike Grethlein
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag! Falls Sie noch unsicher sind, welches der vielen Angebote der vhs im Gesundheitsbereich für Sie das Passende ist, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir wollen Ihnen Orientierung über die verschiedenen Möglichkeiten, sich gesund zu erhalten, bieten. Welcher Bewegungs-Typ sind Sie? Welche Strategien helfen Ihnen, um aktiv zu werden und zu bleiben? Machen Sie jetzt den ersten Schritt in eine gesündere Zukunft!

7003 Gesundheit in Balance - Säure-Basenhaushalt — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 09.10.14, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Schon der griechische Arzt Hippokrates sagte: „Deine Nahrung sei Deine Medizin".
In diesem Vortrag erfahren Sie was Säuren sind, wie sie entstehen, was sie in Ihrem Körper so alles anrichten und womit Sie Ausgleich schaffen können. Säuren entstehen jedoch auch durch die Art, wie wir leben: Stress, Hektik, usw. Der alltagsorientierte Vortrag gibt Ihnen effektive, praktische Tipps, um gleich am nächsten Tag mit dem ersten Schritt zu beginnen.

7004 Die große Leber- und Gallenblasenreinigung — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 16.10.14, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Vortrag erfahren Sie, was Ihre Leber als kleine Chemiefabrik so alles leistet, was ihre Aufgabenbereiche sind und wie Sie ihr helfen können, wenn sie mit Gallensteinen verstopft ist. Ja, Sie lesen richtig! Gallensteine bilden sich in der Leber und nur einige davon wandern in die Gallenblase. Es gibt eine altbewährte, natürliche und schmerzfreie Methode, Hunderte von Gallensteinen, die die Lebergänge blockieren, los zu werden. Das Ergebnis wird Sie erstaunen.

7005 Worauf Ihre Zellen schon lange warten — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 23.10.14, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Unser Körper ist ein „Konzern" mit 70 Billionen Zellen. Jeden Tag scheiden 600 Millionen „Mitarbeiter" aus und neue Zellen bilden sich. Als Konzernchef haben wir einen großen Einfluss auf deren Wohlbefinden und Arbeitsleistung. In diesem Vortrag lernen Sie das Instrument der Visualisierung kennen und wie man es ganz praktisch im Alltag für seine Entschlackung, Energiesteigerung und Gesunderhaltung einsetzen kann.

7006 Die vier Säulen gesunder Ernährung — EUR 6,00

Karin Pilz
Donnerstag, 06.11.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
„Du bist was du isst - bist (isst) du schon was du sein möchtest?" Kaum jemand kann diese Frage mit einem überzeugenden JA beantworten. Doch die richtige Ernährung ist Grundlage für ein gutes und vitales Leben. Oft bleiben wir unter unseren Möglichkeiten und können unser Lebenspotential nicht ausschöpfen. An diesem Abend betrachten wir die vier elementaren Säulen gesunder Ernährung. Sie werden staunen auf was Sie alles selbst und direkt Einfluss nehmen können, wie sich Krankheiten verbessern oder im Vorfeld verhindern lassen. Nach dem Vortrag kennen Sie die Stellschrauben für die Verbesserung Ihrer eigenen Gesundheit.

7007 Shiatsu - Massage auf japanisch — EUR 25,00

Vera Smitt
Samstag, 08.11.14, 11:30 - 17:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
„Was ist das Herz? Es kann den Klang des Windes in einer Pinie in einer Kalligraphie hören. Es ist nicht sichtbar, es kann nur gefühlt werden" (Betto Matsumoto). In Japan gilt: Berührung ist der Königsweg der Medizin. Werden Sie an diesem Tag königlich im absichtslosen Berühren und Berührtwerden, Nichtstun, Anlehnen, Entspannen, Regenerieren. Shiatsu wird erdnah auf dem Boden praktiziert und Sie erfahren eine sehr besondere Art der Berührung.
Bitte Isomatte und/oder Decke, ein kleines Kissen und ggf. ein Vesper mitbringen.

7008 Wie entsteht eigentlich Gesundheit? — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 13.11.14, 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Der Oberbegriff hierfür ist: SALUTOGENESE. Dieses Wort ist noch für viele unbekannt, doch an diesem Abend füllen wir es mit Leben. Zuerst beleuchten wir Bereiche unseres Lebens, die uns krank machen, doch nur kurz. Der Blick wird anschließend ganzheitlich auf Ressourcen, der Einstellung dem Leben und uns selbst gegenüber gerichtet. Wie kann ich diese stärken, um mich gesund zu erhalten oder wieder gesund zu werden und zufrieden und glücklich mein Leben zu gestalten.

7009 Erfolgreich Abnehmen - Schlanksein beginnt im Kopf — EUR 18,00

Erwin Hauser
Mittwoch, 26.11.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Menschen, die abnehmen wollen versuchen dies auf unterschiedlichste Art und Weise. Sicherlich haben auch Sie vieles davon schon ausprobiert. Aber, an eines haben Sie noch nicht gedacht. Sie machen sich nicht bewusst, dass das Meiste, das Sie tun, unbewusst abläuft. Wie Sie Ihre unbewusst ablaufenden Muster ändern können, zeigt Ihnen dieser Kurs. Und früher oder später werden Sie in der Lage sein, auf Ihre jetzige Situation zurück zu blicken und darüber zu lachen.

7010 Resilienz - gelassen und kraftvoll mit Herausforderungen umgehen — EUR 6,00

Heike Grethlein
Donnerstag, 04.12.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Der Begriff Resilienz (Widerstandsfähigkeit) findet im Rahmen der Gesundheitsförderung immer mehr Beachtung. Menschen die mit den Herausforderungen des Lebens besonders gut umgehen können, sind in der Regel gesünder. Widerstandsfähigkeit ist nicht etwas Vorgegebenes sondern lässt sich trainieren. In diesem Vortrag werden Ihnen die wichtigsten Bausteine für die Stärkung Ihrer Resilienz vermittelt. Zusätzlich zu dem, was man selbst tun kann wird auch aufgezeigt, welche Rahmenbedingungen (z.B. am Arbeitsplatz) die eigene Resilienz stärken.

7011 „Arthrose“ ist nicht immer nur Verschleiß! — EUR 6,00

Kerstin Binöder
Donnerstag, 11.12.14, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Arthrose ist eine nicht entzündliche Abnutzungserscheinung der Gelenke, so erklärt es die Schulmedizin. Arthrose führt zu einer völligen Verknöcherung im Gelenk, gilt als nicht heilbar und bedeutet, dass im Spätstadium das erkrankte Gelenk durch ein künstliches ersetzt wird. Doch Arthrose muss nicht schmerzhaft sein. Das Röntgenbild allein sagt nichts über die Beschwerden aus. In der Naturheilkunde betrachtet man Arthrose als ein Ungleichgewicht im Körper, bei dem Ernährung, Bewegung und Psyche von entscheidender Bedeutung sind. Stoffwechselstörungen, Verletzungen oder Haltungsfehler sorgen für eine Dysbalance, welche der Körper nicht mehr ausgleichen kann. Therapieformen, wie Entsäuern/Entgiften, Homöopathie oder Osteopathie sind Möglichkeiten, um das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen.

7012 Gesunder Rücken und gesunde Gelenke mit der Dorn-Methode — EUR 14,50

Anna Velisek
Donnerstag, 18.12.14, 17:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen, zur Abhilfe bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können.
Bitte Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

7013 Geschmeidigkeit und Beweglichkeit durch effektives Faszientraining — EUR 6,00

Carmen Peter-Dippold
Dienstag, 13.01.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Was sind Faszien und was kann ein Faszientraining bewirken?
Faszien umhüllen unsere Muskeln wie eine Netzstrumpfhose, beeinflussen die Beweglichkeit unserer Gelenke, führen und halten unsere Organe an Ort und Stelle. Als verbindendes Gewebe sorgen sie je nach Anforderung für Halt oder Geschmeidigkeit. Spezifische Trainingsreize können die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, dienen der Verletzungsprophylaxe und führen zu einem anmutigen Gang.
Neben der Information über Faszien werden Ihnen an diesem Abend auch kleine Übungen aus dem Faszientraining vorgestellt.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7014 Koreanische Hand- und Fußmassage Su Jok — EUR 14,50

Anna Velisek
Mittwoch, 14.01.15, 17:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Koreanische Reflexmassage ist mehr als nur eine Massage. Sie strebt die Stimulierung ausgewählter Punkte des Meridiansystems an Hand und Fuß an, die mit anderen Körperbereichen in Verbindung stehen. Sie erhalten einen Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an der Hand (Su) und am Fuß (Jok). Der Kurs umfasst Theorie und praktische Übungen mit Massagering, Magneten, Farben, Pflanzen und ihre Wirkung auf den Körper nach der Fünf-Elemente-Lehre. Die Su Jok-Massage eignet sich zur Selbstbehandlung und kann damit zur Gesundheitsvorsorge beitragen.
Bitte Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

7015 Entspannung für Kiefer und Nacken mit der Feldenkrais-Methode® — EUR 10,50

Heike Steinbauer
Samstag, 31.01.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Stress und übermäßige Anstrengung führen oft zu Verspannungen, Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Übungen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren und zu verändern. Durch diese Bewusstwerdung können wir achtsam mit uns selbst umgehen und unsere Bewegungsabläufe können freier und flexibler werden.
Bitte eine Matte/ Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

7016 Ganzheitliche Stimmbildung mit der Feldenkrais-Methode® EUR 12,50

Heike Steinbauer
Samstag, 31.01.15, 13:30 - 17:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Berufstätige, die viel reden müssen und Hobbysänger lernen, bewusst wahrzunehmen, wie man den Atem besser führt und mehr Resonanz in der Stimme findet. Ohne Anstrengung lauter zu sprechen und Zunge und Kiefer schnell, aber mühelos zu bewegen, sind weitere Ziele. Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

7017 Atme durch - Lasse los — EUR 7,00

Eva Aarma
Donnerstag, 05.02.15, 17:30 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Die Art wie wir atmen drückt unsere Befindlichkeit und Haltung gegenüber dem Leben aus. In Belastungs- und Stresssituationen atmen wir meist flach und nicht aus unserer Mitte. Richtiges, bewusstes Atmen beruhigt, ermöglicht es Stress und Anspannung loszulassen und verhilft uns damit zu mehr Gelassenheit in Belastungssituationen. In diesem Crashkurs lernen Sie einige Atem- und Entspannungsübungen kennen, die es Ihnen im Alltag kurzfristig ermöglichen, wieder in Ihre innere Balance zurückzufinden. Ein entsprechendes Skript kann im Kurs für eine geringe Aufwandsentschädigung erworben werden.

Die Kurse zur emotionalen und sozialen Kompetenz

finden Sie jetzt unter der Rubrik Persönlichkeitsentwicklung im Fachbereich Gesellschaft (Kurs 2401 bis 2408).

Die Stylingkurse

sind ebenfalls in den Fachbereich Gesellschaft umgezogen
(siehe Kurs 2411 bis 2416).

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Wege zur Gesundheit - Schnupperkurse:

Meditativer Tanz - Schnupperabend
siehe Kurs 7134

Bewegung für die grauen Zellen - Informationsvortrag
siehe Kurs 7201

Bewegung und Gehirntraining - Schnupperabend
siehe Kurs 7204

Schwingen Sie sich fit auf dem Softtrampolin - Schnupperkurs
siehe Kurs 7245

Reaktives Walking mit XCo - Schnupperkurs
siehe Kurs 7302

Nordic Walking - Schnupperkurs
siehe Kurs 7305

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Entspannung

Yoga

7101 Lach-Yoga — EUR 34,00

Nelli Schlaht
Dienstag, 30.09.14, 16:00 - 17:30 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Lachen reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, baut entsprechend Stress ab, setzt Endorphine (Glückshormone) frei, stärkt die Immunabwehr, fördert den Stoffwechsel und die Verdauung sowie das Herz-Kreislauf-System. Und - so unglaublich es scheint: lachen kann trainiert werden. Bitte Matte/Decke mitbringen.

Nie verlerne so zu lachen...

Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters
mit Susanne Carl, Clownin, Rote Nase Clowntheater und Künstlerin
siehe Kurs 8005

Yoga und Walking in der freien Natur

siehe Kurs 7301

7102 Fit in den Tag mit Yoga — EUR 52,50

Maria Fontana-Eberle
Montag, 29.09.14, 8:00 - 9:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Erfahrbares Ziel von Hatha-Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.
Zu Hatha-Yoga gehören verschiedene Körperhaltungen (Asanas), geführte Atemübungen (Pranayamas), Konzentrations- und Entspannungsübungen. Yoga wirkt Rückenschmerzen, Verkrampfungen und Stresserscheinungen unterschiedlicher Art entgegen.
Bitte Matte/Decke, Handtuch, Socken und Trinkwasser mitbringen.

7103 Kundalini Yoga für Anfänger NEU **EUR 49,00**

Manuela Schopper
Dienstag, 30.09.14, 8:00 - 9:30 Uhr, 14x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Durch gemeinsames Üben bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang. Sind diese drei Bereiche ausgeglichen, fühlen wir uns wohl und können so gelassener mit unserem Alltag umgehen. Beim Kundalini Yoga sind die Übungen dynamischer als beim Hatha Yoga und es werden in der Meditation Mantras (Konzentrationswörter) eingesetzt. Eine Stunde besteht aus Aufwärmen, Yogaübungen mit Atemführung, Tiefenentspannung und Meditation. Der Unterricht findet in der Tradition von Yogi Bhajan statt.
Bitte Matte/Decke, Sitzkissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Yoga-Kurse für Kinder

siehe Kurse 3210 bis 3213

7104 Ich beweg‘ mich - Yoga für den Einstieg — EUR 42,00

Elke Schmidt
Dienstag, 07.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen!
Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen. Yoga gibt Kraft für den Alltag. Sanfte Körper-, Atem,- und Entspannungs-Übungen wirken positiv auf die körperliche Stabilität, Flexibilität und führen zu mehr Ausgeglichenheit, zudem wird das Herz-Kreislaufsystem sowie der Atem gestärkt. Bitte bequeme Kleidung und Matte/Decke mitbringen.

7105 Ashtanga Yoga für Einsteiger — EUR 52,50

NEU

Eva Maria Schmidt
Freitag, 10.10.14, 9:30 - 11:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ashtanga Yoga enthält eine Kombination aus Meditation, Krafttraining, Stretching und Cardio-Workout.
Diese körperlich anspruchsvolle und fordernde Yogaform aus dem Bereich des Hatha Yoga verhilft zu mehr Stabilität, Flexibilität, Kräftigung und Energie. Die wohl schönste Beschreibung lautet: Ashtanga Yoga ist der Tanz des Atems mit der Bewegung.
Neugierig? Dann laden wir Sie ein es auszuprobieren. Wir praktizieren barfuß, in Sportkleidung und auf einer Yogamatte (falls vorhanden, ersatzweise Gymnastikmatte).
Bitte Matte/Decke, Handtuch und ggf. Getränk mitbringen.

7106 Yoga für Anfänger und Übende — EUR 42,00

Heike Schimmer
Montag, 29.09.14, 17:45 - 19:15 Uhr, 12x
Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Kundalini Yoga ist nah verwandt mit Hatha Yoga, in vielen Übungen aber dynamischer. Es ist stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie ausgerichtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Der Tiefenentspannung wird viel Raum gegeben. Eine Meditation, oft mit Mantras (Konzentrationswörter) kombiniert, ist als vertiefende Achtsamkeitsschulung Bestandteil jeder Stunde.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

Yoga für Anfänger und Übende — EUR 35,00

7107 Angela Theuer
Dienstag, 30.09.14, 15:45 - 17:15 Uhr, 10x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7108 Angela Theuer
Dienstag, 30.09.14, 17:15 - 18:45 Uhr, 10x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Verbessern Sie Ihre Konzentration, Intuition und Kreativität und fühlen sich rundum wohl. Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7109 Intensiv Yoga für Anfänger und Übende NEU **EUR 52,50**

Margitta Gnilka
Dienstag, 30.09.14, 17:30 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Im Intensive Yoga arbeiten wir mit einer bewussten Körperanspannung sowie Entspannung und verbinden diese mit der Atmung. Die Übungen sind dynamisch, präzise und harmonisch aufeinander abgestimmt. Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach wenigen Unterrichtseinheiten selbstständig geübt werden.
Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7110 Yoga für Anfänger und Übende **EUR 49,00**

Carolin Neubert
Donnerstag, 02.10.14, 18:30 - 20:00 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zu positivem Denken. Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

7111 Yoga für Anfänger und Übende NEU **EUR 49,00**

Kerstin Führes
Donnerstag, 02.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 14x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga ist ein Erfahrungsweg. Im Kurs werden achtsame Körperbewegungen und Haltungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Auf diese Weise können Körper und Atem bewusster erfahren und gespürt werden, auch im Alltag. Zum Kursinhalt gehören neben der Körperarbeit und vertiefenden Atemübungen auch Rezitation, Meditation und der Austausch über Themen aus der Yogaphilosophie. Es werden Anregungen zum eigenständigen Praktizieren gegeben. Regelmäßiges Praktizieren kann die körperliche Flexibilität und die geistige Wachheit fördern, beim Entspannen helfen und Stress entgegenwirken.
Bitte Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

Yoga für Übende **EUR 49,00**

7112 Kerstin Führes
Montag, 29.09.14, 16:00 - 17:30 Uhr, 14x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7113 Kerstin Führes
Montag, 29.09.14, 17:45 - 19:15 Uhr, 14x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga ist ein Erfahrungsweg. Im Kurs werden achtsame Körperbewegungen und Haltungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Auf diese Weise können Körper und Atem bewusster erfahren und gespürt werden, auch im Alltag. Zum Kursinhalt gehören neben der Körperarbeit und vertiefenden Atemübungen auch Rezitation, Meditation und der Austausch über Themen aus der Yogaphilosophie. Es werden Anregungen zum eigenständigen Praktizieren gegeben. Regelmäßiges Praktizieren kann die körperliche Flexibilität und die geistige Wachheit fördern, beim Entspannen helfen und Stress entgegenwirken.
Bitte Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

7114 Yoga für Übende — EUR 42,00

Heike Schimmer
Montag, 29.09.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Ein Aufbaukurs, für Übende mit Erfahrung in Kundalini Yoga geeignet.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

7115 Intensiv Yoga für Übende - Aufbau Mittelstufe — EUR 52,50

Margitta Gnilka
Dienstag, 30.09.14, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Im Intensive Yoga arbeiten wir mit einer bewussten Körperanspannung sowie Entspannung und verbinden diese mit der Atmung. Die Übungen sind dynamisch, präzise und harmonisch aufeinander abgestimmt. In diesem Kurs werden die Asanas/Körperübungen länger gehalten.
Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7116 Yoga für Übende - Aufbau Mittelstufe — EUR 49,00

Carolin Neubert
Donnerstag, 02.10.14, 20:00 - 21:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zu positivem Denken. Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Yoga der Energie — EUR 42,00

7117 Waltraud Gottwald
Mittwoch, 24.09.14, 18:15 - 19:45 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7118 Waltraud Gottwald
Freitag, 26.09.14, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Durch bewusste und achtsame Körper- und Atemübungen erfahren wir unsere Blockaden, die sich verursacht durch Schutzhaltung und psychische Spannungen als Verhärtung der Muskulatur äußern. Durch den Abbau der Blockaden wird die Lebensenergie angeregt und das Gleichgewicht wieder hergestellt. Visualisierung, Energielenkung, Tiefenentspannung und Meditation unterstützen den Prozess der Erneuerung.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Sitzkissen.

Yoga und Walking in der freien Natur

siehe Kurs 7320

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Qi Gong / Tai Chi

7119 Qi Gong für Anfänger — EUR 35,00

Sigrid Schwaiger
Dienstag, 30.09.14, 19:30 - 20:45 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, Üben) ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen verbinden auf harmonische Weise Atmung, Bewusstsein und Bewegung. Durch regelmäßiges Üben können wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden und aktiv etwas für unsere Gesundheit tun.

Qi Gong für Übende — EUR 35,00

7120 **Sigrid Schwaiger**
Dienstag, 30.09.14, 17:00 - 18:15 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7121 **Sigrid Schwaiger**
Dienstag, 30.09.14, 18:15 - 19:30 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Es werden die 8 Brokate, die 18-fache Übung oder die 5 Kranichfiguren geübt.
Qi Gong-Erfahrung wird vorausgesetzt.

7122 Wirbelsäulen-Qi Gong oder Chan Mi Qi Gong — EUR 46,00

Dana Koch
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Medialis, Am Rathaus 14 (1. Stock), Oberasbach
Alle Übungen werden zentral aus der Wirbelsäule heraus gesteuert. Den Kern bildet eine gezielt von der Wirbelsäule ausgehende Bewegungstechnik, die den gesamten Körper positiv beeinflusst, da im Wirbelsäulenkanal die Nervenleitbahnen für die gesamte Peripherie gebündelt sind. Außer der direkten Einwirkung auf die Haltung, auf die Muskulatur und die Gelenke, führt Chan Mi Qi Gong zu einer verbesserten Durchblutung. Diese wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und vermindert die Gewebespannung entlang der Wirbelsäule und um die Nervenknoten herum. Bitte bequeme Kleidung u. dicke Socken mitbringen.

7123 Die acht Brokatübungen mit Entspannung — EUR 16,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 09.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Acht Brokatübungen bedeutet, acht besonders schöne Ausschnitte aus dem kostbaren Brokat der chinesischen Heilgymnastik. Die Übungsabfolge eignet sich hervorragend als morgendlicher Einstieg in den Tag. Ihre Besonderheit besteht in der Verbindung kraftvoller und „weicher" Bewegungen. Die leicht erlernbaren Übungen dienen der Konzentration, geben ein Gefühl der Ruhe, verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung und erleichtern es, Entspannung zu finden. Im Anschluss an den Übungsteil gibt es eine ca. 30 minütige Entspannung im Liegen. Bitte Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

7124 Tai Chi Chuan - Grundkurs, Teil I (Anfänger) — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 02.10.14, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen und Gymnastikmatte mitbringen.

7125 Tai Chi Chuan - Grundkurs, Teil III **EUR 35,00**

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Freitag, 26.09.14, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut. Der Kurs baut auf Teil I + II auf.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen und Gymnastikmatte mitbringen.

7126 Tai Chi Chuan - Übungskurs **EUR 35,00**

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 02.10.14, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut. Der Kurs baut auf Teil I, II + III auf.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen und Gymnastikmatte mitbringen.

7127 Tai Chi Chuan - Übungskurs für Fortgeschrittene **EUR 35,00**

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 02.10.14, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen und Gymnastikmatte mitbringen.

7128 Tai Chi Schwert, 32er Form Teil III **EUR 52,50**

Alfred Dumproff
Freitag, 26.09.14, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Für die Schwertform ist es günstig, Grundkenntnisse in Tai Chi Chuan zu besitzen. Der Kurs baut auf Teil I+II auf.
Bitte ein Trainingsschwert mitbringen. Schwerter können im geringen Umfang ausgeliehen werden.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Achtsamkeit und Stressbewältigung

7129 Ich beweg‘ mich - Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung — EUR 24,00

Eva Aarma
Mittwoch, 01.10.14, 19:45 - 20:45 Uhr, 8x
1. Abend 19:45 Uhr bis ca. 21:15 Uhr, am 05.11. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.
Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.
Bitte Isomatte, kleines Kissen und evtl. Decke mitbringen.

7130 Autogenes Training — EUR 18,50

Eva Aarma
Mittwoch, 10.12.14, 19:45 - 20:45 Uhr, 6x
1. Abend 19:45 Uhr bis ca. 21:15 Uhr, am 07.01. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Bei dieser Methode handelt es sich um ein Übungsverfahren zur konzentrativen Selbstentspannung, bei dem durch zunehmende Konzentrationsfähigkeit und Vorstellungskraft autogen (selbstgesteuert) ein Zustand der körperlichen und seelischen Entspannung herbeigeführt wird. Autogenes Training hilft Stress abzubauen und wieder mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.
Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und/oder Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Atme durch - Lasse los

siehe Kurs 7017

7131 Aus der Ruhe in die Kraft - Einführung in die Achtsamkeitsmeditation — EUR 28,50

Claudia Will-Beer
Donnerstag, 06.11.14, 16:45 - 17:45 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und für jedermann anwendbare Methode, um Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit zu fördern. Immer mehr Menschen suchen einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle und fühlen sich angesprochen von den kraftvollen Veränderungen, die durch das Achtsamkeitstraining möglich werden. Durch geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, Übungen im Gehen und Sitzen, Atemübungen, Meditation sowie Fantasiereisen wird der Alltag entschleunigt und das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt gelenkt. Konzentration und Entspannungsfähigkeit werden gefördert und die vielfältigen Anforderungen des Alltags können mit mehr Gelassenheit gemeistert werden. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass durch das Achtsamkeitstraining auch körperliche Symptome wie Schmerz, Angst und Erschöpfung gemindert werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken, Kissen und Decke.

7132 Stille und Entspannung - Zeit für sich selbst EUR 16,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 13.11.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
An diesen drei Abenden nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Sie lernen einige praktische und alltagstaugliche Wege zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Entspannung kennen. Vielfach sind es recht einfache Dinge, die uns wieder mit uns selbst verbinden.
Bitte Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

7133 Spezialkurs: bewegen - aufblühen - entspannen EUR 21,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 08.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wenn Sie sich für das neue Jahr vorgenommen haben, gut für sich zu sorgen, glücklicher und gesünder zu leben, dann ist das der richtige Kurs für Sie. In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs erleben Sie eine „Rundumversorgung". Sie lernen einfache, jedoch sehr effektive Qi Gong & Chi Kung Übungen, die Organe & Rücken stärken, kennen und erschließen Glücksquellen für Ihren Alltag. Sie üben eine Gesichts- und Kopfmassage, die neben einer verjüngenden Wirkung auch noch die Energie in Ihren Meridianen und im Gehirn in Fluss bringt und machen es sich schließlich gemütlich bei einer abschließenden Entspannung im Liegen.
Bitte Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

7134 Meditativer Tanz - Schnupperabend EUR 6,00

Entspannen, Kraft schöpfen und Lebensfreude entdecken
Susanne Rauschmayer
Mittwoch, 08.10.14, 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Meditative Tänze sind Tänze zu ruhiger und zu beschwingter Musik. Getanzt wird im geschlossenen oder offenen Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt. Einfache Schrittfolgen und Wiederholungen eröffnen die Möglichkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir tanzen auf Lieder aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Musikrichtungen. Mal ruhig und besinnlich, mal beschwingt und lebendig. Getanzt wird in bequemer Kleidung, leichten Schuhen oder auch barfuß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

7135 Meditativer Tanz - Entspannen, Kraft schöpfen und Lebensfreude entdecken EUR 25,50

Susanne Rauschmayer
Mittwoch, 05.11.14 / 19.11.14 / 03.12.14 / 17.12.14 / 14.01.15 / 28.01.15, 6x
jeweils 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Meditative Tänze sind Tänze zu ruhiger und zu beschwingter Musik. Getanzt wird im geschlossenen oder offenen Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt. Einfache Schrittfolgen und Wiederholungen eröffnen die Möglichkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir tanzen auf Lieder aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Musikrichtungen. Mal ruhig und besinnlich, mal beschwingt und lebendig. Getanzt wird in bequemer Kleidung, leichten Schuhen oder auch barfuß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7136 Tanzen mit allen Sinnen **EUR 8,50**

Brigitta Dege
Samstag, 18.10.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Lassen Sie sich zur Bewegung verführen mit Musik. Sie schenken sich Aufmerksamkeit und stärken damit Ihre Sinne und Ihr Körperbewusstsein. Sie tanken Energie und Lebendigkeit für Ihren Alltag und entspannt verwandeln Sie negativen Stress in Glücksgefühle. Ihre Seele wird tanzen! Und das mit allen Sinnen!
Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ich sorge für mich: Ein Tanzworkshop für Mütter kleiner Kinder
siehe Kurs 3603

7137 Meditativer Gitarrenabend - das etwas andere Konzert **EUR 6,00**

Wilgard Hübschmann
Mittwoch, 26.11.14, 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ein Abend mit sphärischen Gitarrenklängen, die zum Träumen einladen, zu einer Reise zu uns selbst. Wilgard Hübschmann, die durch ihre gefühlvollen und tiefgehenden Interpretationen von ihren Konzerten her bekannt ist, lässt an diesem Abend die Stimmung des Augenblicks auf sich wirken. In ihren Improvisationen und Eigenkompositionen lässt sie einen Fluß von Tönen entstehen, Melodien und Klangkaskaden, die ausgleichend und harmonisierend wirken. Die entspannte Runde gibt die Gelegenheit, noch tiefer in die Musik einzutauchen, einfach nur den Klängen zu lauschen und sie zu genießen. Nach einer Einstimmung mit leichten Atemtechniken erkunden wir mit verfeinerter Wahrnehmung unseren Körper und lösen uns von den Sorgen des Alltags. Über den Klang der Stille finden wir zur Stille in uns und kommen in Kontakt mit unseren Gefühlen und dem Zentrum der Kraft und Ruhe in uns selbst.
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Bewegung und Fitness

Gymnastik

7201 Bewegung für die grauen Zellen - Informationsvortrag **EUR 6,00**

Kerstin Binöder
Mittwoch, 01.10.14, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Der Alzheimer-Demenz geht eine Phase voraus, in der Gedächtnisleistungen nachlassen, stärker als bei der normalen Altersvergesslichkeit. In diesem Stadium ist das Gehirn jedoch noch sehr leistungsfähig und kann noch viel lernen. Durch entsprechendes Training ist in diesem Stadium eine eventuell drohende Alzheimer-Demenz abwendbar oder zumindest eine Verzögerung des Ausbruchs der Erkrankung möglich. Dr. Reinhard März (Dozent der Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule Nürnberg) entwickelte dazu das Konzept „Bewegung für die grauen Zellen". Einfache körperliche Bewegung verbunden mit kognitiver Leistung führen dabei zum Erfolg. Spielerischen Übungen sollen Spaß machen und sind leicht durchzuführen.

Die Sprache der Demenz
siehe Kurs 2302

Bewegung für die grauen Zellen oder wie wir geistig lebendig bleiben **EUR 34,00**

7202 **Kerstin Binöder**
Dienstag, 30.09.14, 15:00 - 16:00 Uhr, 12x
Grundschule OAS-Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47

7203 **Kerstin Binöder**
Mittwoch, 08.10.14, 17:30 - 18:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Unser Gehirn braucht ständig neue Herausforderungen. Alzheimer ist bis heute medizinisch nicht heilbar, Vorbeugung ist deswegen so wichtig. Wie unsere Körpermuskulatur, so muss auch unsere kognitive Leistung ständig trainiert werden. Das von Dr. Reinhard März (Dozent der Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule Nürnberg) entwickelte Konzept „Bewegung für die grauen Zellen“ verbindet Bewegungstraining mit Gehirnjogging. Die Kombination aus beidem führt zu größeren Erfolgen. Körper und Geist werden ganzheitlich gefordert und gefördert. Die spielerischen Übungen erfordern keine Vorkenntnissen, sollen Spaß machen, sind leicht durchzuführen und ab einem Alter von ca. 50 Jahren aufwärts sinnvoll. Bitte Turnschuhe mitbringen.

7204 Bewegung und Gehirntraining - Schnupperabend **EUR 5,00**

Heike Steinbauer
Donnerstag, 02.10.14, 18:30 - 19:30 Uhr
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Ein Programm das Spaß macht und uns in verschiedensten Situationen stärkt: egal, ob Sie konzentrierter und leistungsfähiger werden wollen, ob Sie der Vergesslichkeit vorbeugen oder Ihren Alltag kreativer und stressresistenter meistern wollen. Dabei werden leichte Bewegungen, die für jede Altersstufe und jeden Fitnessgrad geeignet sind mit Koordinations- und Gedächtnisübungen verbunden.
Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

7205 Bewegung und Gehirntraining **EUR 34,00**

Heike Steinbauer
Donnerstag, 09.10.14, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Ein Programm das Spaß macht und uns in verschiedensten Situationen stärkt: egal, ob Sie konzentrierter und leistungsfähiger werden wollen, ob Sie der Vergesslichkeit vorbeugen oder Ihren Alltag kreativer und stressresistenter meistern wollen. Dabei werden leichte Bewegungen, die für jede Altersstufe und jeden Fitnessgrad geeignet sind mit Koordinations- und Gedächtnisübungen verbunden. Nach 12 Wochen mit je einer Stunde Training pro Woche können Sie bereits einen Unterschied feststellen.
Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

7206 Entspannter und beweglicher Rücken mit der Feldenkrais-Methode® **EUR 35,00**

Heike Steinbauer
Donnerstag, 02.10.14, 19:45 - 21:00 Uhr, 12x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Leichte Bewegungen, die für jede Altersstufe geeignet sind, werden ohne Anstrengung ausgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Entspannung der Muskeln an der Wirbelsäule und der harmonischen Integration aller Körperteile. Dies fördert die aufrechte Haltung, sowie einen freien und beweglichen Rücken.
Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Entspannung für Kiefer und Nacken mit der Feldenkrais-Methode®
siehe Kurs 7016

Ganzheitliche Stimmbildung mit der Feldenkrais-Methode®
siehe Kurs 7017

7207 Beckenboden-Training — EUR 42,00

Sylvia Gaus
Mittwoch, 01.10.14, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir lernen unseren Beckenboden und seine wichtigen Funktionen kennen. Mit Übungen zur Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur und Tipps für den Alltag, damit Lachen, Husten und Niesen keine Probleme darstellen. Für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Matte mitbringen.

7208 Gymnastik zur Osteoporoseprophylaxe - Vorbeugen hilft — EUR 35,00

Marianne Auhuber
Montag, 29.09.14, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Die richtige Trainingsform spielt eine sehr wichtige Rolle zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Ein kontinuierliches Training hat Einfluss auf die Knochendichte. Die Gymnastik enthält Übungen zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur und der Wirbelsäule, sowie eine abschließende kleine Entspannung.

7209 Fit bis ins hohe Alter - Sturzprophylaxetraining — EUR 35,00

Tanja Adel
Montag, 29.09.14, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Haben Sie Angst hinzufallen? Sind Sie vielleicht schon einmal gestürzt? Fühlen Sie sich unwohl beim Gehen in einer größeren Menschenmenge? Schaltet die Fußgängerampel auf Rot bevor Sie die Straße komplett überquert haben? Verlieren Sie regelmäßig gegen Ihre Enkel beim Fußballspielen? Das alles muss nicht sein. Wir sorgen dafür, dass die Muskulatur nicht einrostet, dass der Gleichgewichtssinn nicht verkümmert, dass Sie sich auf Ihren zwei Beinen wohl fühlen. Das Programm wurde vom Deutschen Turnerbund zusammen mit den Krankenkassen entwickelt. Lassen Sie sich nicht hängen, trainieren Sie mit uns - und werden Sie für Ihre Enkel wieder ein ernstzunehmender Partner in allen Sportarten. Willkommen sind Frauen und Männer ab 70 Jahre, die noch zu Fuß unterwegs sind. Achtung, hier wird trainiert und nicht im Stuhlkreis über das Wetter gejammert. Bitte Matte mitbringen.

7210 Ich beweg‘ mich - Rücken fit — NEU — EUR 35,00

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Daniela Zollner
Dienstag, 14.10.14, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
am 11.11. und 13.01. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte feste Turnschuhe, Isomatte und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Rückentraining - gezielt und effektiv

7211 **Tanja Adel** **EUR 44,00**
Montag, 29.09.14, 16:30 - 17:45 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

7212 **Tanja Adel** **EUR 44,00**
Montag, 29.09.14, 17:45 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

7213 **Tanja Adel** **EUR 35,00**
Donnerstag, 02.10.14, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch ergänzen diesen Kurs.

Daniela Zollner

Hallo, mein Name ist Daniela Zollner, ich bin 36 Jahre alt, verheiratet und Mutter einer 8jährigen Tochter. Ich arbeite als Medizinische Fachangestellte in Teilzeit. Im Jahr 2000 habe ich eine Ausbildung zur Aerobic-Trainerin gemacht und bin seitdem als Übungsleiterin tätig (Aerobic, Body and Mind, Bauch-Beine-Po, Fit und aktiv, Rückentraining). Weitere Fortbildungen zur Fachübungsleiterin folgten (Turnen, Präventionssport, Entspannung sowie Haltung und Bewegung).
Für mich als Kursleiterin ist es das Schönste den Teilnehmern Freude an der Bewegung und Achtsamkeit für den eigenen Körper zu vermitteln. Besonders freut mich, wenn sich körperliche Beschwerden durch die Teilnahme an einem Kurs verbessern.
Ich bin davon überzeugt: Sport darf Spaß machen und gut tun - auch wenn es manchmal anstrengend sein kann. Ganz nach dem Motto: ohne Fleiß - kein Preis!!

7214 Rückentraining - sanft und effektiv EUR 35,00

Daniela Zollner
Montag, 13.10.14, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
am 10.11. und 12.01. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Den Rücken bewusst wahrnehmen und effektiv spüren und stärken. Nach einer mit Musik hinterlegten Aufwärmphase werden wir gezielt die verschiedenen Körperregionen „rundum den Rücken“ spüren, funktionell kräftigen, mobilisieren und die Flexibilität der Wirbelsäule verbessern. Abgerundet wird das Programm durch Dehnübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen. Natürlich sind Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Tipps und Übungen für den Alltag in diesen Kurs mit eingebaut.
Bitte feste Turnschuhe (mit heller Sohle), Isomatte und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Rückenfitness und Entspannung — EUR 26,50

7215 **Sabine Spittler**
Dienstag, 30.09.14, 8:00 - 8:45 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7216 **Sabine Spittler**
Dienstag, 30.09.14, 8:45 - 9:30 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7217 **Sabine Spittler**
Dienstag, 30.09.14, 9:30 - 10:15 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7218 **Sabine Spittler**
Dienstag, 30.09.14, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Nach einer kurzen Aufwärmphase soll durch Kräftigung vernachlässigter Muskeln, Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung unterschiedlicher Muskelgruppen und Entspannungsübungen dem „sitzenden Alltag“ entgegengewirkt werden.

Sich bewegen - Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

7219 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 01.10.14, 8:30 - 9:15 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7220 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 01.10.14, 9:15 - 10:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7221 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 01.10.14, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7222 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 01.10.14, 11:00 - 11:45 Uhr, 15x
nur für Frauen
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Beweglicher werden und bleiben, den Rücken stärken, die Muskeln kräftigen und entspannen, freundlicher und bewusster mit sich umgehen, das sind die Kursinhalte.

Wirbelsäulengymnastik — EUR 35,00

7223 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2

7224 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 01.10.14, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, Haltungsschulung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen. Am Ende der Stunde entspannen wir zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Wirbelsäulengymnastik **EUR 26,50**

7225 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7226 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 01.10.14, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7227 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 01.10.14, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Durch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie die Mobilisierung Ihrer Gelenke und Wirbelsäule soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Es wird gezielt in die aufrechte Körperhaltung gearbeitet, um den degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und den Gelenken aktiv entgegenzuwirken.

Praxis für Physiotherapie

physio.fit.
r.weingärtner

- Krankengymnastik
- Massagen
- Man. Lymphdrainagen
- Manuelle Therapie
- Kinesiologie
- ganzheitl. Behandlung des Kiefergelenks
- Veno-lymphatische Osteopathie
- Med. Rückentraining
- Fasziendistorsions-modell nach Typaldos
- Golf-Physio-Training (ideales Wintertraining für Golfer)

Oberasbacher Str. 2 · Oberasbach · **Tel.: 0911/69 79 89**
Email: info@physio-fit-oas.de · **www.physiofit-oas.de**

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Rücken-Fit und Bauch, Beine, Po — EUR 35,00

NEU

7228 **Elisabeth Heinicke**
Mittwoch, 01.10.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7229 **Elisabeth Heinicke**
Mittwoch, 01.10.14, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
In der abwechslungsreichen Stunde trainieren wir mit schwungvoller Bewegung und Musik neben dem Rücken, auch die Ausdauer und den gesamten Körper. Wir wenden gezielte Elemente der Wirbelsäulengymnastik und verschiedene Entspannungstechniken an um unser Gleichgewicht zu trainieren. Ein spezielles Programm sorgt zusätzlich für Kräftigung der Muskeln und Straffung von Bauch, Beinen und Po.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte/Handtuch, ggf. etwas zum Trinken u.v.a. gute Laune & Motivation!

Gymnastik-Mix — EUR 35,00

7230 **Katja Kopf**
Montag, 29.09.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 24.11. und 01.12. finden die Kurse von 19:15 bis 20:15 Uhr im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7231 **Katja Kopf**
Montag, 29.09.14, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
am 24.11. und 01.12. finden die Kurse von 20:15 bis 21:15 Uhr im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Übungen aus dem Pilates- und Yogatraining, unterlegt mit Kenntnissen aus der Rückenschule, fördern Muskelaufbau und schulen die Haltung, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Auch das Theraband kommt zum Einsatz. Entspannungs- und Dehnübungen runden die abwechslungsreiche Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

Pilates

7232 Ich beweg' mich - Pilates — EUR 35,00

Martina Friedl
Freitag, 26.09.14, 8:00 - 9:00 Uhr, 15x
am 7.11. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband von 2,5 m Länge und bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Martina Friedl

Ich bin 44 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Da ich sehr sportbegeistert bin, habe ich bereits vor langer Zeit mein Hobby zu meiner nebenberuflichen Tätigkeit gemacht. Ich habe eine Ausbildung als Fitnesstrainer und habe viele Jahre auch in Fitnessstudios Kurse für Step-Aerobic, Aerobic, Body-Workout, Pilates und vieles mehr gegeben. Meine Ausbildung als Pilates-Kursleiterin war einer der ersten Ausbildungslehrgänge des BVV. Somit bin ich bereits seit 2005 als eine der ersten Kursleiterinnen für Pilates bei der vhs Oberasbach tätig. Seitdem halte ich mich auch durch viele Fortbildungen im Bereich Pilates, Rücken- und Körpertraining auf dem Laufenden. Seit dem letzten Jahr biete ich bei der vhs auch einen Step-Aerobic-Einsteiger-Kurs an. Da ich überzeugt bin, dass man mit Sport den stressigen Alltag vergessen kann sowie nicht nur seinem Körper, sondern auch seinem Geist etwas Gutes tut, freue ich mich auf das neue Semester und wünsche allen Teilnehmern viel Spaß!

7233 Pilates am Vormittag — EUR 30,50

Regina Jubl
Dienstag, 07.10.14, 9:30 - 10:30 Uhr, 13x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung mit.
Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Mit Pilates im Gleichgewicht — EUR 35,00

7234 Karin Angermüller-Schmidt
Dienstag, 30.09.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 25.11. und 02.12. finden die Kurse im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7235 Karin Angermüller-Schmidt
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung mit.
Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Mit Pilates im Gleichgewicht — EUR 35,00

7236 **Martina Friedl**
Mittwoch, 01.10.14, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
am 26.11. und 03.12. finden die Kurse im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7237 **Martina Friedl**
Mittwoch, 01.10.14, 18:15 - 19:15 Uhr, 15x
am 26.11. und 03.12. finden die Kurse im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband von 2,5 m Länge und bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Fitness und Ausdauertraining

7240 Ich beweg' mich - Fit im Alltag — EUR 28,50

NEU

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Daniela Zollner
Freitag, 17.10.14, 9:15 - 10:15 Uhr, 10x
am 07.11., 14.11. und 16.01. kein Kurstag
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Wir bringen den Kreislauf in Schwung, kräftigen den ganzen Körper und verbessern unsere Kondition. Nebenbei sorgen Entspannungsübungen für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit mir und anderen aktiv! Dieser Kurs bringt uns nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch das Köpergefühl.
Gut für alle, die mit Spaß ihr Gesundheit fördern und fit bleiben/werden möchten.
Ideal auch für Einsteiger.
Bitte Isomatte, feste Turnschuhe und ggf. kleines Kissen mitbringen.

7241 Fitness für Männer — EUR 44,00

Gabriele Brandau, Karen Schulte-Bockholt
Montag, 29.09.14, 20:15 - 21:00 Uhr, 25x
Gymnasium, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
Für alle, die schon lange etwas für ihren Körper tun wollen. Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, Förderung der Kondition und Beweglichkeit. Besonderer Wert wird auf die Rückenmuskulatur und die Problemzone Bauch gelegt. Bitte Hallenturnschuhe und Matte mitbringen.

7242 Fitness für Männer „beweglich bleiben" - Jahreskurs — EUR 77,00

Josef Wegele
Montag, 06.10.14, 20:00 - 21:00 Uhr, 33 x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Damit aktiv sein und bleiben auch wirklich Spaß macht, brauchen wir trainierte Muskeln und Gelenke. Ob Bewegung, Rücken-, Bauchtraining oder Koordinations- und Reaktionsübungen, wichtig ist, alles sinnvoll zu kombinieren! Unser Motto: Den Kreislauf in Schwung bringen, einmal in der Woche spüren, wo wir Muskeln und Sehnen haben, die wir sonst kaum beanspruchen. Für die Übungen, die nicht nur den Schweiß treiben, sondern auch den Kopf fordern, brauchen Sie keine Vorkenntnisse, sondern nur WAMD: (Wille zum Anfangen, Mitmachen und Durchhalten). Für die Gefahren im Alltag schnuppern wir in die Themen der Sturzprophylaxe. Bitte feste Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, 15 cm breites blaues Theraband mit 2 m Länge und Getränk mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

7243 Fitness für Männer — NEU — EUR 28,50

Ronny Krämer
Mittwoch, 12.11.14, 20:15 - 21:15 Uhr, 10 x
Grundschule OAS-Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47
In einem gesunden Körper, steckt bekanntlich ein gesunder Geist. Auch wir wollen durch gezieltes Fitnesstraining unsere Kräfte, unsere Ausdauer verbessern und unsere Koordination optimieren. Wir finden so zu einem neuen Körperbewusstsein, fühlen uns fitter und leistungsfähiger. Durch wechselnde Stundeninhalte wird jedes Training zu einem Erlebnis. Ob als Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag oder einfach nur um sich mehr zu bewegen, jeder kann mitmachen unabhängig von Alter oder Leistungsfähigkeit.
Bitte Hallenturnschuhe und Matte mitbringen.

7244 Power Fighting - Powermixtraining — EUR 52,50

Sandra Schmidt, Michael Schmidt
Mittwoch, 24.09.14, 19:15 - 20:45 Uhr, 15x
am 26.11. und 03.12. findet der Kurs im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Das Power-Mix-Training aus Taek Wan Do, Boxen und Aerobic ist ein kraftvolles Ausdauerprogramm mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Power Fighting kann die im Alltagsstress angestaute Energie wieder abbauen und zu einem mentalen Ausgleich beitragen.
Bitte Matte, feste Turnschuhe und Getränk mitbringen.

7245 Schwingen Sie sich fit auf dem Softtrampolin - Schnupperkurs — EUR 6,00

Cordula Oelke
Mittwoch, 01.10.14, 9:00 - 10:00 Uhr
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Die neue Freude an Bewegung wird Sie sofort in den Bann ziehen. Das Softtrampolin bringt Schwung in Ihr Leben. Beim Trampolin denken die meisten an akrobatische Übungen. Nicht so beim Softtrampolin. Schwingend und schwebend werden Sie fit und schlank, eben eine ganz besondere Bewegungsform. Wieso Training auf dem Minitrampolin? Weil es Spaß macht, enorm gesundheitsfördernd ist, rückenschonend und sanft zum Körper ist. Und für jedes Alter geeignet.

7246 Schwingen Sie sich fit auf dem Softtrampolin — EUR 75,50

Cordula Oelke
Mittwoch, 08.10.14, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Die neue Freude an Bewegung wird Sie sofort in den Bann ziehen. Das Softtrampolin bringt Schwung in Ihr Leben. Beim Trampolin denken die meisten an akrobatische Übungen. Nicht so beim Softtrampolin. Schwingend und schwebend werden Sie fit und schlank, eben eine ganz besondere Bewegungsform. Wieso Training auf dem Minitrampolin? Weil es Spaß macht, enorm gesundheitsfördernd ist, rückenschonend und sanft zum Körper ist. Und für jedes Alter geeignet.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7247 SmoveyTRAINING - swing, move & smile NEU **EUR 48,00**

Karin Pilz
Montag, 20.10.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Erleben Sie den natürlichen Bewegungsspaß mit Genuss und Lust statt künstlichen Sportstress mit Schweiß und Frust. Gewinnen Sie mit dem Fitness- und Therapiegerät ein völlig neues Lebensgefühl - das smoveyGEFÜHL. Im Inneren der SmoveyRINGE befinden sich vier frei laufenden Stahlkugeln, die feine Vibrationen erzeugen und über die Handreflexzonen den gesamten Organismus stimulieren - eben: swing, move & smile. Die Ringe des Lebens aktivieren 97 Prozent der gesamten Muskulatur (Fettverbrennung), vitalisieren mehr als 100 Mio. Körperzellen und straffen das Bindegewebe. Sie mobilisieren das Verdauungssystem und fördern den Stoffwechsel, massieren und entlasten das Lymphsystem (Entschlackung), stärken das Immunsystem und die Thymusdrüse. Sie schonen die Gelenke, lösen Verspannungen und fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten. Bewegung mit den grünen Smoveys eignet sich für jede Altersgruppe, Fitnesstand, Gewicht, Bewegungstalent sowie für unterschiedlichste Trainingsformen. Dieser Kurs findet indoor statt. Info unter 0911/2 54 44 35, Frau Pilz.
Leihsmoveys stehen für 2,- € pro Training zur Verfügung.

7248 SmoveyTRAINING 60 plus NEU **EUR 48,00**

Karin Pilz
Dienstag, 21.10.14, 9:30 - 10:30 Uhr, 8 x
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Sanfte Bewegung mit den smoveyRINGEN angepasst an die körperlichen Möglichkeiten. Erleben Sie den natürlichen Bewegungsspaß mit Genuss und Lust statt künstlichen Sportstress mit Schweiß und Frust. Gewinnen Sie mit dem Fitness- und Therapiegerät ein völlig neues Lebensgefühl - das smoveyGEFÜHL. Im Inneren der SmoveyRINGE befinden sich vier frei laufenden Stahlkugeln, die feine Vibrationen erzeugen und über die Handreflexzonen den gesamten Organismus stimulieren - eben: swing, move & smile. Die Ringe des Lebens aktivieren 97 Prozent der gesamten Muskulatur (Fettverbrennung), vitalisieren mehr als 100 Mio. Körperzellen und straffen das Bindegewebe. Sie mobilisieren das Verdauungssystem und fördern den Stoffwechsel, massieren und entlasten das Lymphsystem (Entschlackung), stärken das Immunsystem und die Thymusdrüse. Sie schonen die Gelenke, lösen Verspannungen und fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten. Bewegung mit den grünen Smoveys eignet sich für jede Altersgruppe, Fitnesstand, Gewicht, Bewegungstalent sowie für unterschiedlichste Trainingsformen. Dieser Kurs findet indoor statt. Info unter 0911/2544435, Frau Pilz.
Leihsmoveys stehen für 2,- € pro Training zur Verfügung.

7249 Slackline **EUR 9,00**

für Interessierte ab etwa 150 cm Körpergröße
Jana Rieger
Samstag, 18.10.14, 15:15 - 17:15 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal ausprobieren möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Vorsicht, es macht Spaß! Info: Frau Rieger 0911/6 99 61 29.
Bitte ein Getränk und feste Hallenschuhe mitbringen.

Slackline-Kurs für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern

siehe Kurs 3223

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Cardio- und Muskeltraining

Simona Di Maggio

Hallo Freunde der vhs, nun stelle ich mich auch mal vor. Mein Name ist Simona Di Maggio, ich bin 40 Jahre alt. Ich bin Mutter von drei Kindern und nebenbei Krankenschwester auf einer Inneren Station. Seit meinem 25. Lebensjahr bin ich Aerobic-Trainerin. Zudem habe ich noch weitere Ausbildungen im sportlichen Bereich wie Pilates und Spinning abgeschlossen. Seit der Geburt meines letzten Kindes (2011) unterrichte ich montags im Hans-Reif-Sportzentrum eine Stunde Aerobic bzw. Cardio-P Class. Ab diesem Semester kommt noch ein Bauch-Beine-Po-Kurs dazu. Das Unterrichten und der Umgang mit den Teilnehmer macht mir riesen Spaß. Rhythmus liegt mir im Blut und das will ich meiner Gruppe vermitteln. Denn Bewegung zur Musik ist nicht nur gesund, sondern bringt den Körper in Schwung.
Mein Motto ist: „Bewegung zu Musik - weil's Spaß macht!". Bis bald eure Simona.

7251 Bauch, Beine, Po - Bodystyling NEU **EUR 26,50**

Simona Di Maggio
Montag, 29.09.14, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Nach kurzem Aufwärmen folgt ein Ganzkörpertraining zur Straffung der gesamten Muskulatur. Bei regelmäßigem Training werden schon bald das Gewebe straffer und Bauch, Oberschenkel und Po gefestigt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte Matte mitbringen.

7252 Aerobic pur NEU **EUR 26,50**

Simona Di Maggio
Montag, 29.09.14, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Leichte Schrittkombinattionen im low- und high-impact werden zu einer Choreographie aufgebaut. Im Anschluss gibt es ein 10 minütiges ausgiebiges Streching.
Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Aerobic Problemzonen Gymnastik

7253 Luisa Coppola-Sottosanti **EUR 42,00**
Mittwoch, 08.10.14, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16

7254 Luisa Coppola-Sottosanti **EUR 35,00**
Donnerstag, 09.10.14, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
In dieser Stunde verbessern wir Ausdauer und Koordination durch gezieltes Herz-Kreislauf-Training, das wir mit einfachen Aerobic-Schritten verbinden. Straffung der Problemzonen wie Po-Bauch-Beine. Zum Abschluss ein angenehmes Stretching.
Bitte Matte mitbringen.

7255 Cardio-Callanetics **EUR 35,00**

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 09.10.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
Ein Herz-Kreislauf-Training. In dieser Stunde werden verschiedene Muskelgruppen trainiert wie auch die berühmten Problemzonen Po, Bauch, Beine. Anschließend werden Dehn- und Entspannungsübungen (Stretching) durchgeführt. Bitte Matte mitbringen.

7256 Callanetics für Fortgeschrittenen I **EUR 35,00**

Bettina Bergner
Mittwoch, 01.10.14, 9:00 - 10:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Ein Gymnastikprogramm für Damen und Herren jeden Alters. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird aufgebaut und trainiert, der Körper gestrafft, Haltung und Wohlbefinden verbessert. Ruhige, aber intensive Übungen wechseln ab mit Dehnung und mit Entspannung bei jeweils passender Musik.

7257 Callanetics für Fortgeschrittene II **EUR 35,00**

Bettina Bergner
Mittwoch, 01.10.14, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Inhaltlich wie vorhergehender Kurs, jedoch intensiver und für Teilnehmer/innen mit Callanetics-Erfahrung.

7258 Fatburner-Workout-Mix **EUR 35,00**

Doris Sessner
Montag, 29.09.14, 20:30 - 21:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Einfache Schrittkombinationen zum Warmwerden, anschließend dynamische Kräftigungsübungen und ein abschließender Bodenteil. Ideal geeignet für Aerobic/Workout-Einsteiger. Bitte Matte mitbringen.

7259 Fitness - Fatburner **EUR 35,00**

Hanna Schamel
Dienstag, 07.10.14, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2
30 Minuten Herz-Kreislauf-Training im optimalen Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittfolgen. Anschließend straffen wir mit effektiven Übungen einzelne Muskelpartien. Hits aus den Charts steigern die Freude an der Bewegung. Bitte Isomatte mitbringen.

7260 Step & Style für Anfänger **EUR 14,00**

Martina Friedl
Mittwoch, 01.10.14, 20:15 - 21:15 Uhr, 5 x
Grundschule OAS-Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47
Wir fangen mit einfachen Grundschritten an und setzen sie dann zu leichten Folgen zusammen - 40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit abwechslungsreichen Folgen nach Musik. Anschließend trainieren und stylen wir 20 Minuten unseren Körper mit Muskelaufbauübungen und Stretching.
Es besteht die Möglichkeit, nach Kursende in die anderen laufenden Step-Kurse zu wechseln. Bitte Isomatte mitbringen.

7261 Step & Style für Wiedereinsteiger NEU **EUR 34,00**

Hanna Schamel
Montag, 06.10.14, 17:45 - 18:45 Uhr, 12x
am 24.11. und 01.12. kein Kurstag
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Für alle, die schon Stepstunden besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. 40 Minuten Herzkreislauftraining auf dem Step. 20 Minuten Muskelaufbautraining und Stretching. Das Niveau wird der Gruppe angepasst. Bitte Isomatte mitbringen.

7262 Step & Style für Teilnehmer mit Step-Erfahrung EUR 35,00

Hanna Schamel
Donnerstag, 09.10.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 27.11. und 04.12. findet der Kurs im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit abwechslungsreichen Folgen nach Musik. Anschließend trainieren und stylen wir 20 Minuten unseren Körper mit Muskelaufbauüübungen und Stretching. Bitte Isomatte mitbringen.

7263 Step & Style 50 plus NEU **EUR 35,00**

Hanna Schamel
Freitag, 10.10.14, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47
Für alle, die ihre Fitness steigern wollen. 30 Minuten Herzkreislauftraining auf dem Step mit Musik. 30 Minuten Muskelaufbautraining und Stretching. Bitte Isomatte mitbringen.

Fitnesstanz und Körpererfahrung

7271 Zumba®-Toning - Zumba® für Fortgeschrittene mit Hanteln EUR 35,00

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Montag, 29.09.14, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Zumba®-Toning führt das ursprüngliche Tanz- und Fitnessprogramm von Zumba® durch ein innovatives Muskeltrainingsprogramm unter Zuhilfenahme von leichten Toningsticks oder Hanteln auf die nächste Stufe. Diese Kombination aus kardiovaskulärem Training und dynamischen Gewichtsübungen wurde als rhythmisches Muskeltraining konzipiert und stellt eine wirksame Möglichkeit zur Steigerung der Leistungsfähigkeit durch progressives Training mit leichten Gewichten dar. Das von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz- und Toningprogramm enthält zudem erstmals kombinierte Rhythmen innerhalb derselben Songs, was für mehr Spaß und Abwechslung sorgt: Latin Disco, Reggaeton-Cumbia, Conga Hip-Hop, Merengue Hip-Hop, Reggaeton-Bauchtanz, Techno und Salsa. Dieses Programm bietet den Teilnehmern mit Garantie ein sicheres, wirksames und völlig neuartiges Training für den ganzen Körper.
Bitte feste Turnschuhe und Hanteln mitbringen. Empfohlen werden Fitness-Hanteln mit einem Gewicht von je 0,5 kg, die sich leicht umgreifen lassen (ohne Klettverschluss und mit möglichst breitem Griff).

7272 Zumba® EUR 35,00

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Montag, 29.09.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Für Zumba-Fitness® muss man nicht tanzen können. Wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanisch - exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Das Kursniveau ist für alle geeignet, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Musik ist Leben, Tanz ist Leidenschaft. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

7273 Zumba® am Vormittag — EUR 28,00

Regina Jubl
Dienstag, 14.10.14, 8:30 - 9:30 Uhr, 12x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Zumba®-Fitness: Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedene Tanzschritte miteinander verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

7274 Zumba® soft — EUR 19,00

Regina Jubl
Dienstag, 07.10.14, 16:30 - 17:30 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Dieser Kurs ist für Alle gedacht, die es nicht ganz so wild wollen. Mit Erklärungen zum Mitkommen, etwas langsamer und mit Pausen.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Zumba® Power-Fitness-Workout — EUR 35,00

7275 Nancy Gallego Rico
Dienstag, 30.09.14, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
am 16.12. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47

7276 Nancy Gallego Rico
Dienstag, 30.09.14, 19:45 - 20:45 Uhr, 15x
am 16.12. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Bei Zumba® ist für jeden was dabei: Tanz, Fitness und Choreografie auf abwechslungsreiche Musik wie Latino und aktuelle Charthits. Lasse Dich vom Tanz verzaubern, vergesse deinen stressigen Alltag und style deinen Körper. Vamonos!!!
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7277 Zumba® – Tanzen, Bewegen und Spaß haben — EUR 23,50

Regina Jubl
Mittwoch, 08.10.14, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Zumba®-Fitness: Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedenen Tanzschritten miteinander verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

7278 Zumba®-Fitness am Samstag mit Sarina — EUR 5,00

Sarina Valerius
Samstag, 11.10.14, 11:00 - 12:30 Uhr
Vorherige Anmeldung über die vhs erwünscht.
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Ein Zumba®-Fitness-Special, das für Jedermann geeignet ist, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Du musst nicht tanzen können, wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Zumba®-Fitness baut Stress ab, verbessert die Kondition und du verlierst überflüssigen Pfunde. Lateinamerikanisch-exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Mach mit - es macht fit - let's Zumba®! Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ausreichend Flüssigkeit mitbringen.

7279 Jazzdance für Anfänger NEU **EUR 28,50**

Birgit Reuter
Montag, 29.09.14, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Wir beginnen die Stunde mit einem einfachen tanztechnischen Workout, welches zur Erwärmung, Dehnung und Kräftigung der notwendigen Muskulatur dient. Anschließend erarbeiten wir gemeinsam eine Kombination aus simplen Tanzelementen zu mitreißender Musik. Die Stunde richtet sich an alle Altersstufen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7280 Jazzdance - mit Vorkenntnissen NEU **EUR 28,50**

Birgit Reuter
Montag, 29.09.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Wir beginnen die Stunde mit einem einfachen tanztechnischen Workout, welches zur Erwärmung, Dehnung und Kräftigung der notwendigen Muskulatur dient. Anschließend erarbeiten wir gemeinsam eine Kombination aus simplen Tanzelementen zu mitreißender Musik. Die Stunde richtet sich an alle Altersstufen. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Jazzdance. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Regina Jubl

Hallo, mein Name ist Regina Jubl - viele kennen mich auch unter meinem Künstlernamen Alina Amar.
Meine Liebe für den orientalischen Tanz habe ich bereits 1989 entdeckt. Orientalischer Tanz ist für mich Leidenschaft, Hingabe, Lebensfreude und Begeisterung. Basierend auf einer fundierten Tanzausbildung bei namhaften Lehrerinnen und Lehrern des orientalischen Tanzes folgten seitdem zahlreiche Auftritte auf großen und kleinen Bühnen.
Seit Jahren gebe ich mein Wissen als Tänzerin, in meinem Unterricht immer wieder gerne mit viel Begeisterung an andere weiter.
Neben dem Orientalischen Tanz biete ich an der vhs Oberasbach auch Pilates und Zumba® an. Mein breites Spektrum an unterschiedlichen Tanzstilen ermöglicht es mir ruhige und dynamische Inhalte gleichermaßen zu vermitteln.
In meinem Unterricht möchte ich „Neues“ ausprobieren, die Körperwahrnehmung schulen und Spaß an der Bewegung vermitteln.

7281 Orientalischer Bauchtanz mit Alina Amar - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen **EUR 36,50**

Regina Jubl
Mittwoch, 08.10.14, 19:45 - 20:45 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ein Kurs für Frauen jeden Alters, die Spaß an natürlichen Bewegungen zu orientalischen Klängen haben. Entdecken Sie Anmut, Harmonie und Lebensfreude, die dieser Tanz vermitteln kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, weiche Unterlage und ein Tuch für die Hüfte.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

7282 Orientalischer Bauchtanz mit Alina Amar – für Fortgeschrittene **EUR 45,50**

Regina Jubl
Mittwoch, 08.10.14, 18:30 - 19:45 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ein Kurs für Frauen, die den Mittelstufenkurs im orientalischen Tanz abgeschlossen haben und Freude am gemeinsamen Tanz haben. Mitzubringen sind Tanzkleidung, Schleier, Gymnastikschuhe, Zimbeln und eine weiche Unterlage. Auch für Neuzugänge mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood für Mädchen

siehe Kurs 3211

Outdoor-Sportarten

7301 Yoga und Walking in der freien Natur **EUR 52,50**

Manuela Roth
Dienstag, 30.09.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Die Kombination aus bewusster Atmung, Laufen und Yoga steigert unser physisches, emotionales und geistiges Gleichgewicht. Wir beginnen mit sanften Yogaübungen, damit wir uns bewusst und zentriert auf verschiedene Lauf- und Atemrhythmen einlassen können. Mit weiteren Yogaübungen genießen wir die innere Auflockerung und Freude, die sich in uns ausbreiten. Wir gehen zentriert und energiereich in den Tag hinein.
Bitte feste Laufschuhe und bequeme, atmungsaktive Bekleidung mitbringen.

7302 Reaktives Walking mit XCo - Schnupperkurs **EUR 6,00**

Jana Rieger
Freitag, 26.09.14, 17:30 - 18:45 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine der effektivsten Körperkräftigungen, die auch auf die Tiefenmuskulatur wirkt. Ähnlich dem Nordic Walking stellt das reaktive Walking mit XCo ein Ganzkörpertraining für jeden dar, der seine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv. Das Gehtempo wird an das Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst. Die XCos werden im Kurs bereit gestellt.

Reaktives Walking mit XCo **EUR 44,00**

7303 Jana Rieger
Freitag, 10.10.14, 9:00 - 10:15 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7304 Jana Rieger
Montag, 29.09.14, 18:30 - 19:45 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine sehr effektive Körperkräftigung, die auch auf die Tiefenmuskulatur des Körpers wirkt. Ähnlich dem Nordic Walking stellt das reaktive Walking mit XCo ein Ganzkörpertraining für jeden dar, der seine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv. Die XCos - kurze Aluminiumröhren mit Handschlaufen, die mit einem speziellen Granulat befüllt sind - werden im Kurs gestellt. Info unter 0911/6 99 61 29, Frau Rieger.

Slackline (Indoor Kurs)

siehe Kurs 7249

SmoveyTRAINING (Indoor Kurs)

siehe Kurs 7247 und 7248

7305 Nordic Walking - Schnupperkurs EUR 8,00

Jana Rieger
Samstag, 27.09.14, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Geeignet und empfehlenswert für alle, die keine Nordic Walking-Erfahrung haben, bis jetzt keinen Kurs besuchten oder eigene Kenntnisse auffrischen wollen. Inhalt: kennen lernen und ausprobieren der wichtigsten Grundmerkmale der Nordic Walking Alfa-Technik (aufgerichtete Körperhaltung, lange Arme, flacher Stock und angepasste Schrittlänge) mit geeigneten Stöcken (Schlaufen und Stocklänge). Eine saubere physiologische Technik beansprucht die Muskeln mit einer höheren Energieverbrennung.
Info unter 0911/6 99 61 29, Frau Rieger.
Dem Wetter angepasste (warme) Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7306 Nordic Walking 60 plus EUR 45,00

Carolin Halbmeyer
Donnerstag, 18.09.14, 9:45 - 10:45 Uhr, 16x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6 99 67 75.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7307 Nordic Walking 60 plus für Einsteiger und Wiedereinsteiger EUR 28,50

Carolin Halbmeyer
Mittwoch, 08.10.14, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6 99 67 75.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7308 Nordic Walking für Einsteiger und Wiedereinsteiger EUR 45,00

Carolin Halbmeyer
Montag, 15.09.14, 17:00 - 18:00 Uhr, 16x
ab 03.11.: Treffpunkt: Parkplatz Hans-Reif-Sportzentrum
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6 99 67 75.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

Treffpunkt Nordic Walking

7309 **Carolin Halbmeyer** **EUR 45,00**
Montag, 15.09.14, 18:00 - 19:00 Uhr, 16x
ab 03.11.: Treffpunkt: Parkplatz Hans-Reif-Sportzentrum
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2.- € pro Tag zur Verfügung.

7310 **Carolin Halbmeyer** **EUR 56,00**
Donnerstag, 18.09.14, 8:30 - 9:45 Uhr, 16x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Gemeinsam statt einsam. Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben oder finden wollen. Wir walken mit den Stöcken und halten uns fit mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Schnelles Gehtempo. Info unter 0911/6 99 67 75.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

7311 Skaten - Level 2 EUR 20,00

Für alle, die schon sicher fahren und stehen können.
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 28.06.14, 12:00 - 14:00 Uhr
Für jedes Alter geeignet
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Kursinhalte: Richtig Bremsen und Ausweichen lernen. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist, dass man bereits geradeaus auf den Skates fahren kann. Wir lernen exakte Fußstellung, einbeiniges Gleiten, Bremstechniken Heel-Stop, Pflugbremse und Rasenstopp, Kurventechnik Kantensteuerung. Das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung ist aus versicherungstechnischen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates, Schutzausrüstung und Helm nach telefonischer Absprache 0177/6 46 42 30 ist bei den Trainern gegen Gebühr möglich. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Skate-Kurs für Kinder und Jugendliche

siehe Kurse 3224

Bei allen Skating-Kursen ist das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates (in Erwachsenengrößen), Schutzausrüstung und Helme ist bei den Trainern nach telefonischer Absprache (Tel.: 0177-6 46 42 30) gegen Gebühr möglich. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Aqua Fitness

7401 Aqua Fit für Teilnehmer mit körperlichen Beschwerden — EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Donnerstag, 16.10.14, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Funktionelles Gesundheitstraining im Wasser soll allen Freude an der Bewegung bereiten, die sich an Land durch körperliche Beschwerden, z.B. der Hüfte, dem Knie, der Schulter oder der Wirbelsäule eingeschränkt fühlen. Die Muskulatur wird absolut gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

7402 Aqua Fit für Pfundige — EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Montag, 13.10.14, 12:45 - 13:45 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Möchten oder müssten Sie eigentlich Sport treiben, haben aber Hemmungen, meiden Fitness-Studios, öffentliches Schwimmbad oder Sportverein? In dieser Kleingruppe sind Sie unter sich. Im Wasser geht alles leichter, das Körpergewicht wird auf 1/10 reduziert, die Gelenke absolut geschont. Die Übungen sind nicht Schweiß treibend und bringen Sie nicht außer Atem. Ziel des Sports im Wasser ist ein Ganzkörpertraining bei effektivem Fettabbau. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Spaß. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

Aqua Fit — EUR 105,00

7403 **Gerlinde Sauer**
Montag, 13.10.14, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7404 **Gerlinde Sauer**
Montag, 13.10.14, 11:45 - 12:45 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7405 **Gerlinde Sauer**
Donnerstag, 16.10.14, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7406 **Gerlinde Sauer**
Donnerstag, 16.10.14, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7407 Wassergymnastik — EUR 63,50

Sonja Freitag
Montag, 29.09.14, 20:00 - 20:45 Uhr, 12x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben und diesen gerne mit dem Element Wasser verbinden möchten. Es können Kraft, Ausdauer und Koordination ideal trainiert werden mit Übungen, die schonend für Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke sind. Die Wirkung des Wassers auf die Durchblutung und das Lymphsystem sorgt für ein positives Entspannungsgefühl. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Aqua Fit — EUR 105,00

7408 **Anja Dieno**
Dienstag, 30.09.14, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7409 **Anja Dieno**
Dienstag, 30.09.14, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Das abwechslungsreiche Gesundheitstraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Da das Zirndorfer Hallenbad aufgrund von Sanierungsarbeiten bis Frühjahr 2015 geschlossen sein wird, können wir im Wintersemester leider keine Aqua-Kurse in Zirndorf anbieten. **Frau Elisabeth Heinicke** bietet als Alternative zwei Rückenfit-Kurse an (siehe Kurs 7228 und 7229). **Frau Eva Maria Schmidt** bietet als Alternative einen Yoga-Kurs an (siehe Kurs 7105). Die Kurse von **Frau Tatjana Cholewa** können wir im Wintersemester in der Schwimmschule Puschendorf durchführen.

Fit durchs Wasser — EUR 93,50

7410 **Tatjana Cholewa**
Mittwoch, 01.10.14, 11:00 - 12:00 Uhr, 15x
Puschendorfer Schwimmschule, Konferenzstraße 4, Puschendorf

7411 **Tatjana Cholewa**
Mittwoch, 01.10.14, 12:00 - 13:00 Uhr, 15x
Puschendorfer Schwimmschule, Konferenzstraße 4, Puschendorf
Ein Kurs für alle Altersstufen, Mann oder Frau, Schwimmer oder Nichtschwimmer. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes im Wasser verschwinden Probleme die auf festem Untergrund vorhanden sind. Als Bewegungsprogramm für den ganzen Körper beinhaltet es leichtes konditionelles Training sowie intensives Dehnen. Das Hauptziel ist, neben Spaß, die Bewegungserhaltung und -erweiterung. Durch Übungen mit Sportgeräten wird das Bindegewebe gestrafft, Kreislauf und Atmung angeregt und das Wohlbefinden gefördert. Durch den Auftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Muskeln mit Hilfe des Wasserwiderstandes aufgebaut und gekräftigt. Auch wer begrenzte Erfahrung mit Sport hat, findet hier ein geeignetes Programm. Bei der Wassertemperatur von 30 bis 32 Grad ist eine gute Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems erforderlich, weswegen wir Sie bei vorhandenen Beschwerden diesbezüglich um die Einwilligung des Arztes bitten. Wassertiefe 130 cm. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Kochkurse

Vegetarisches, Heilküche

7501 Fit in den Herbst und Winter **EUR 9,00**

Manuela Schmidbauer
Montag, 29.09.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Der Sommer ist am ausklingen. Mit einfachen Mitteln und Rezepten sorgen wir gut für uns. Energievoll und fit können wir uns entspannt auf die kühle Jahreszeit einlassen. An diesem Abend widmen wir uns in Theorie und kochbarer Praxis dieser „inneren Vorbereitung“ auf Herbst und Winter. Jedes Alter ist willkommen! Ich freue mich auf Sie! Es gibt gleich zu Beginn eine Kleinigkeit zu essen und zum entspannen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt). Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

7502 Lecker, einfach, vegetarisch **EUR 9,00**

Manuela Schmidbauer
Montag, 03.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frische, vegetarische Bioküche kann Jede(r) auch ohne große Kocherfahrung hinbekommen. Ein paar Basics, der Mut zum Imperfektionismus und das Talent über sich selbst zu schmunzeln, wenn‘s mal doch nicht ganz so gut schmeckt wie erhofft, sind auch hier - wie oft im Leben - hilfreiche Begleiter. Und wenn man auch noch weiß was der Körper mit dem Zeug so anfängt, wie er es verwertet und welche Sachen er auf Dauer echt ätzend findet, dann macht das Kochen für sich Selbst und Freunde gleich noch mehr Spaß.
Dieser Workshop ist für Leute geeignet, die:
· das Mieterverhältnis Ihrer Mikrowelle kündigen möchten;
· Fertiggerichte und Päckchensuppen nur noch im Supermarkt Hallo sagen wollen;
· sich selbst so gut finden, dass sie ein glückliches und gesundes Leben anstreben, bis sie selbst den Löffel abgeben.
Altersbegrenzung: 0 - 120 Jahre. Ich freue mich auf Sie!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt). Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

7503 Vegane Verführung **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 11.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Vegan muss nicht einseitig sein. Inzwischen gibt es tolle Rezepte, die unseren Alltag bereichern. Wir kochen ein schönes, umfangreiches Menü, ergänzt durch leckere Smoothies.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

7504 Glutenfrei kochen - eins, zwei, drei keine Hexerei — EUR 9,00

Manuela Schmidbauer
Montag, 24.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Immer mehr Menschen verzichten bewusst oder wegen Unverträglichkeit auf Gluten. Gelenkschmerzen verschwinden häufig und der Darm regeneriert besser wenn wir Weizen & Co durch Alternativen ersetzen. Wir kochen an diesem Abend gemeinsam ein einfaches, vegetarisches, glutenfreies Menü und tauschen uns in der Runde aus. Es geht dabei aber auch allgemein um das Thema Bewusstsein und Ernährung, was auch für Menschen ohne Allergien interessant sein kann. Jedes Alter ist willkommen. Ich freu mich auf Sie! Es gibt gleich zu Beginn eine Kleinigkeit zu essen und zum entspannen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt). Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

Sabine Ederer

Hallo, mein Name ist Sabine Ederer. Ich bin Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Wildkräuter-Expertin und Fastenleiterin.
Nach einigen Jahren fern von Franken steige ich nun wieder bei der vhs Oberasbach als Kursleiterin ein. Mein Motto ist „Kochen aus Leidenschaft". Ich bin immer auf der Suche nach neuen Ideen und Trends. Inspirieren lasse ich mich dabei gerne auf meinen Reisen die bevorzugt nach Asien gehen. Aber auch die unkomplizierte, schnelle Küche kommt in den von mir angebotenen Kursen nicht zu kurz.

7505 Schnelle vegetarische Küche — EUR 9,00

Sabine Ederer
Donnerstag, 29.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Aromatisches Essen - ideal für vielbeschäftigte Menschen die dennoch gesund und stilvoll essen wollen. Wir machen Appetit auf herzhafte und süße Gerichte mit neuen Feinschmeckerrezepten. Mit Nüssen, Getreide sowie frischem Gemüse und Kräutern können Sie köstliche abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch bringen. Dabei erfreuen die interessanten Suppenkreationen, Salate, Currys und Nudelgerichte den Gaumen immer wieder aufs Neue.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Essen ist fertig!

Kochen lernen - für Jugendliche von 13 bis 17 Jahre
siehe Kurs 3306

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

7506 Lecker, einfach, vegetarisch — EUR 9,00

Manuela Schmidbauer
Montag, 02.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frische, vegetarische Bioküche kann Jede(r) auch ohne große Kocherfahrung hinbekommen. Ein paar Basics, der Mut zum Imperfektionismus und das Talent über sich selbst zu schmunzeln, wenn's mal doch nicht ganz so gut schmeckt wie erhofft, sind auch hier - wie oft im Leben - hilfreiche Begleiter. Und wenn man auch noch weiß was der Körper mit dem Zeug so anfängt, wie er es verwertet und welche Sachen er auf Dauer echt ätzend findet, dann macht das Kochen für sich Selbst und Freunde gleich noch mehr Spaß.
Dieser Workshop ist für Leute geeignet, die:
· das Mieterverhältnis Ihrer Mikrowelle kündigen möchten;
· Fertiggerichte und Päckchensuppen nur noch im Supermarkt Hallo sagen wollen;
· sich selbst so gut finden, dass sie ein glückliches und gesundes Leben anstreben, bis sie selbst den Löffel abgeben.
Altersbegrenzung: 0 - 120 Jahre. Ich freue mich auf Sie!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt). Lebensmittelkosten ca. € 8,- im Kurs.

7507 Aufstriche, Brot und Brötchen selbstgebacken — EUR 9,00

Sabine Ederer
Mittwoch, 11.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kulinarische Abwechslung aufs Brot bringen mit selbstgemachten Aufstrichen - und man weiß, was man hat! Alle Aufstriche gelingen leicht mit unkomplizierten, erprobten Rezepten. Eine gute Alternative auch für Vegetarier und Allergiker: z.B. Grünkerncreme, Gemüseaufstrich, Schafskäsepaste und noch vieles mehr stehen auf dem Programm. Dazu gibt es verschiedene leckere selbstgebackene Brötchen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Heimische Küche

7508 Auf die Strudel fertig los ... — EUR 9,00

Monika Haspel
Montag, 13.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir werden verschiedene Strudelvariationen, süß und salzig mit verschiedenen Füllungen herstellen: u.a. Apfelstrudel, Quarkstrudel, Schinkenstrudel und Blaukrautstrudel.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7509 Gescheit gut = fränkisch — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 05.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Das Beste aus unserer fränkischen Küche mit feiner Hand variiert und der heutigen Zeit angepasst. Sie ist sehr vielseitig und weit über Franken hinaus bekannt. Es lohnt sich also, einmal fränkisch zu kochen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7510 Keine Angst vor dem Schnellkochtopf — EUR 9,00

Sabine Ederer
Donnerstag, 20.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Um Zeit und Energie zu sparen, ist der Schnellkochtopf ein wichtiges Werkzeug in der Küche. Der richtige Umgang mit dem Schnellkochtopf will jedoch gelernt sein. Mit leckeren Rezepten und Tipps wird die Handhabung in der Praxis geübt. Köstlich, aromatisch und in knapp über einer Stunde fertig: Sauerbraten, Rouladen, Gulasch, Hühnersuppe und noch vieles mehr. Auch die entsprechenden Beilagen werden wir zubereiten.
Lassen Sie sich überzeugen, zartes Fleisch und volles Aroma.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7511 Fränkisch Kochen — EUR 9,00

Monika Haspel
Mittwoch, 03.12.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten ein Menü aus typisch fränkischen Gerichten zu, wie z.B. Hochzeitssuppe und Krautwickel. Bringen Sie zum gemeinsamen Essen bitte Ihr Lieblingsgetränk mit.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Gäste- und Festküche

7512 Plätzchen backen — EUR 9,00

Monika Haspel
Mittwoch, 12.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Aus verschiedenen Teigarten stellen wir traditionelle Plätzchen her. Es wird ein bunter Teller für Ihren Weihnachtstisch. Für den kleinen Hunger werden wir einen kleinen herzhaften Imbiss bereiten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7513 Das Glück aus dem Ofen: Kochen für Freunde — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Dienstag, 25.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Für uns und unsere Freunde bereiten wir leckere Gerichte zu, die im Ofen gegart werden. So lassen sich die Gerichte gut vorbereiten und warm halten und kommen bei Bedarf auf den Tisch zum Genuss in fröhlicher Runde.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7514 Burger und mehr — EUR 9,00

Sabine Ederer
Freitag, 28.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Geniale Kombinationen, verschiedenste Toppings, aromatische Gewürzmischungen, variantenreiche Burger mit Lamm, Schwein, Fisch und Vegitarisches, selbstgebackene Brötchen und natürlich Beilagen wie Krautsalat, Caesar- und gebackener Kartoffelsalat sind der Inhalt unseres Kochabends.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7515 Feine Bissen für Genießer **EUR 16,00**

Beate Schmitt
Samstag, 29.11.14, 11:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Sie essen gerne Fleisch? Neue Rezeptvorschläge für Rind- und Schweinefleisch. Lamm und Reh haben auch ihren Auftritt. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7516 Geschenke aus der Küche: Plätzchen, Pralinen u.v.m. **EUR 10,00**

Kerstin Sallet
Montag, 01.12.14, 17:30 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Plätzchen, Konfekt, Trüffel und Pralinen. Wer kann da schon widerstehen? Zwischendurch machen wir uns einen kleinen Imbiss. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7517 Festessen: Rezepte zum Kombinieren **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 02.12.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Zu Weihnachten besonders kochen. Wir kochen verschiedene ausgefallene Menüs von leicht bis traditionell, die sich gut kombinieren lassen. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 12,- € im Kurs.

7518 Raffiniert und schnell: Genießerrezepte **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 09.12.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir zaubern ohne viel Aufwand köstliche Schlemmereien, die einfach zu zubereiten sind und umwerfend schmecken. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7519 Weihnachts-Schlemmerei **EUR 16,00**

Beate Schmitt
Samstag, 13.12.14, 11:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten Menüs mit Huhn, Pute und Entenbrust zu, die auch in der modernen low-Fett-Variation köstlich schmecken. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7520 Einfach raffiniert: Aufläufe und Gratins **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 27.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Tolle Ideen für Aufläufe und Gratins. Gerichte aus dem Ofen lassen sich gut vorbereiten. Im Ofen warm gehalten. Bei Bedarf auf den Tisch zum Genuss in fröhlicher Runde. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

7521 Fisch & Friends **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 03.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frischer Fisch und frische Meeresfrüchte sind viel schneller und einfacher zubereiten als die meisten denken. Entdecken Sie die köstliche Vielfalt, die uns die Meere bieten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 12,- € im Kurs.

Profis in den Topf geschaut

7522 Jamie Oliver: genial italienisch **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 22.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mit Jamie Olivers Rezepten erleben Sie eine anregende und genussvolle kulinarische Reise durch Italien. Jamies Rezepte zeichnen sich durch die Leichtigkeit der Zubereitung und gute Zutaten mit viel frischem Gemüse aus. Jamie Olivers Motto ist: „Jeder kann kochen".
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7523 Jamie Oliver's 15-Minuten-Küche **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 04.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Jamie Olivers Rezepte zeichnen sich durch die Leichtigkeit der Zubereitung und gute Zutaten mit viel frischem Gemüse aus. In 15 Minuten zum leckeren Essen, das schafft man auch nach der Arbeit.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen. Script und Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

Urlaubsküche

7524 California Cousine: Leicht und lecker auf amerikanisch **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 07.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Sonniges Klima, eine unermessliche Vielfalt an frischen Zutaten und weltweit geschätzte Weine prägen die Küche Kaliforniens. Einflüsse aus unterschiedlichsten Kulturen und Ländern wie Italien, Frankreich und Spanien verschmelzen mit mexikanischen, asiatischen Spezialitäten und typisch amerikanischen Zutaten zu wunderbaren Köstlichkeiten. Leicht und raffiniert, eine frische kreative Küche.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

7525 Gaumenfreude aus Persien – Düfte und Geschmack aus 1001 Nacht — EUR 9,00

Zara Taraba
Dienstag, 21.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Persische Küche ist eine wahre Fundgrube an Zutaten und raffinierten Zubereitungen, die Augen, Nase und Gaumen erfreuen. In diesem Kochkurs bereiten Sie Zucchini Omelett mit Hackfleisch und Karottenreis garniert mit dem Gold der Gewürzen Safran und Berberitzen zu. Abgerundet wird das Buffet mit Hähnchen in Mirabellensauce, Selerie mit Lamm und gedämpfter Reis sowie typischen Beilagen und Dessert.
Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7526 Gourmet-Menü aus 1001 Nacht - Persische Küche — EUR 9,00

Zara Taraba
Dienstag, 04.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wer kann schon goldgelbem, nach Safran duftendem Reis widerstehen? Die knusprig goldene Reiskruste hat nur die persische Küche zu bieten. Eine Fülle von aufeinander abgestimmten Gewürzen und Kräutern verwandelt auch einfache Reis-, Fleisch- und Gemüsegerichte in verlockend raffinierte und abwechslungsreiche Menü-Vorschläge. Lassen Sie sich mit betörenden Düften und persischem Kardamom-Tee verwöhnen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7527 Viva Mexiko! — EUR 9,00

Peggy Keim
Donnerstag, 06.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kennen Sie eigentlich den Unterschied zwischen Tacos, Enchiladas und Burritos? Oder lieben Sie einfach die schmackhafte, würzige Küche der Mexikaner, deren Kochzutaten auch hierzulande verfügbar sind. Wir treffen auf „Frida Kahlo“ und lassen uns mit typisch mexikanischer Musik einstimmen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Kostproben und evtl. eigenes Getränk mitbringen. Lebensmittelkosten ca. 7,- € im Kurs.

7528 Genuss wie im Türkeiurlaub — EUR 9,00

Bedriye Savas
Mittwoch, 19.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt stehen neue Gerichte rund um das mediterrane Gemüse. Auch Fisch kommt zum Einsatz. Köstliche Salate, ein Hackfleischgericht (köfte) und auf türkische Art zubereiteter Reis (pilaw) runden das Ganze ab; alles schnell und praktisch zubereitet.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten im Kurs.

7529 Ungarische Küche - Gulasch ist nicht gleich Gulasch — EUR 9,00

Hilda Inhof
Donnerstag, 27.11.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die ungarische Spezialität - Gulaschsuppe - lässt sich auf verschiedene Arten zubereiten und jede hat ihren leidenschaftlichen Verfechter. Einig ist man sich, dass man an Fleisch und Kartoffel oder Bohnen nicht sparen darf. Das reichlich verwendete Paprikapulver sorgt für eine sämige Konsistenz. Heute kochen wir Bohnen- und Szegediner Gulasch, dazu passend backen wir Bierkipferl und Pogatscha mit Käse gefüllt. Als Süßspeise genießen wir, abgestimmt zur Jahreszeit, die beliebten Zwetschgenknödel.
Lebensmittelkosten im Kurs.

7530 Persisches Buffet - Ein Genuss für den Gaumen — EUR 9,00

Zara Taraba
Donnerstag, 04.12.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ein feines, aromatisches Feinschmeckermenü passend zur diese Jahreszeit. Machen Sie mit mir einen Ausflug in den Orient. Für jeden ist etwas dabei, auch vegetarisch und für Liebhaber der leichten Küche. Hier finden Sie verlockende raffinierte und abwechslungsreiche Gemüsegerichten. Mit Fleisch, (Okraschoten - Rinderragout) Kräuter, Gemüse, Gewürze und Reis (Dillreis mit dicken Bohnen und Hähnchen), können Sie mit etwas Vorbereitung ein fantastisches Buffet zaubern. Dazu gibt es den aromatischen Persischen Traditionswein. Lebensmittelkosten ca. 12,- € im Kurs.

7531 Kulinarische Köstlichkeiten aus der Türkei — EUR 9,00

Bedriye Savas
Mittwoch, 10.12.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schmackhafte und exquisite Köstlichkeiten aus der Türkei. Diesmal: feine türkische Appetithäppchen und leckere Vorspeisen, delikate Teiggerichte, schnell und einfach, aber natürlich auch viele erlesene, verlockend duftende Klassiker aus der kulinarischen Tradition der Osmanen. Tauchen Sie ein in die Kunst, türkisch zu kochen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten im Kurs.

7532 Bollywood trifft Hollywood — EUR 9,00

Peggy Keim
Donnerstag, 15.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ein besonderer Abend, wenn typisch indische Gerichte mit Ghee, Garam Masala, duftenden Gewürzen, Daals und Lammspezialitäten auf die gegensätzliche Esskultur der amerikanischen Filmpromis treffen. Allerdings habe ich denen ein „Leibgericht“ zugeordnet, das uns allen schmeckt, und das nicht unbedingt amerikanisch sein wird. Daher unbedingt kommen und sich überraschen lassen. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 7,- € im Kurs.

7533 Kulinarische Köstlichkeiten aus der Türkei — EUR 9,00

Bedriye Savas
Mittwoch, 21.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schmackhafte und exquisite Köstlichkeiten aus der Türkei. Diesmal: feine türkische Appetithäppchen und leckere Vorspeisen, delikate Teiggerichte, schnell und einfach, aber natürlich auch viele erlesene, verlockend duftende Klassiker aus der kulinarischen Tradition der Osmanen. Tauchen Sie ein in die Kunst, türkisch zu kochen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten im Kurs.

7534 Italienisches Menü — EUR 9,00

Sabine Ederer
Donnerstag, 12.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
LA DOLCE VITA - DAS SÜSSE LEBEN. Eine Liebeserklärung an die italienische Küche, in Form eines klassisch italienische Menüs. Kochen und genießen Sie bei Wein und Musik. Antipasti, Pizza, Pollo, Dolce und einiges mehr. BOUNO APPETITO!
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Fernöstliche Küche

7535 Thailändisches Streetfood — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Dienstag, 14.10.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Viele Thailänder kaufen ihr Essen von Garküchen auf der Straße. Als Tourist ist man immer unsicher, ob man das auch gefahrlos essen kann. Wir werden authentische Gerichte dieser äußerst schmackhaften Garküchen zubereiten und dabei feststellen, dass sie gekocht unbedenklich sind.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7536 Sushi & Co. — EUR 11,50

Kerstin Sallet
Freitag, 17.10.14, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi „all you can eat“ und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen. Box nicht vergessen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7537 Indische Currys — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Dienstag, 16.12.14, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Indische Currys müssen nicht unbedingt scharf sein. Wir kochen die unterschiedlichsten Currys dieser so aromatischen Küche mal mit Fleisch, Fisch und Gemüse.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7538 Vietnamesisches Streetfood — EUR 9,00

Kerstin Sallet
Dienstag, 13.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Viele Vietnamesen kaufen ihr Essen von Garküchen auf der Straße. Als Tourist ist man immer unsicher, ob man das auch gefahrlos essen kann. Wir werden authentische Gerichte dieser äußerst schmackhaften Garküchen zubereiten und dabei feststellen, dass sie gekocht unbedenklich sind. Sogar der englische Starkoch Jamie Oliver bietet vietnamesisches Streetfood in seinem Restaurant an.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

7539 Japanische Kochkunst **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 20.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Japan ist nicht nur Sushi, sondern bietet vieles mehr. Wir werden mit einer Misosuppe starten. Wir werden Fleisch und Fisch mit Teriyakiglasur und dazu japanisches Gemüse mit Reisbällchen und eine leckere Gemüse-Fisch Tempura mit einem Soja-Ingwer-Dip zubereiten. Als krönenden Abschluss gibt es natürlich ein Dessert.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7540 Sushi & Co. **EUR 11,50**

Kerstin Sallet
Freitag, 23.01.15, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi „all you can eat“ und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen. Box nicht vergessen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 11,- € im Kurs.

7541 Thailändische Currys **EUR 9,00**

Kerstin Sallet
Dienstag, 10.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Das Beste aus Thailands Küchen. Suppen mit und ohne Kokosmilch. Fisch und Fleisch in einem Bananenblatt gegart mit Mango, Glasnudelsalat und Lab. Die Currys werden wir selbst zubereiten. Zwei tolle Desserts runden das Menü ab.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Script und Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Die Lebensmittelkosten werden im Kurs unter den anwesenden Teilnehmern aufgeteilt und können von der im Programmheft ausgeschriebenen Höhe abweichen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Kultur

Kultur und Gestalten

Ihre Ansprechpartnerin
Kultur & Gestalten
Susann Seidl:
Tel. 0911 / 96 91-167

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Literatur, Vorträge und Lesungen	
Krimiführung mit Jan Beinßen im Kunstbunker Nürnberg: Auf den Spuren von „Görings Plan“	1308
Krimirundgang mit Jan Beinßen: Ritter, Schwerter, Mord	1310
Liebe, Protest, Fantasie: Niki de St.Phalle Kunsthistorischer Vortrag	8001
Blues&Kusz mit Fitzgerald Kusz und Klaus Brandl Ein musikalisch-poetisches Klang-Erlebnis	8002
Hermann Löns – Vortrag zum 100. Todestag	8003
Theater	
Zaubern leicht gemacht	8004
Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters	8005
Maltechnik und Fotografie	
Aquarellmalerei	8101 - 8103
Malen, Malen, Malen	8104
Acryl-Malkurs für Frauen	8105 - 8106
Acryl-Wachs-Collagen	8107
Malwochenende	8108
Ölmalerei - Workshop	8109
Portrait- und Aktzeichnung - Workshop	8110
Feder und Tusche - zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung	8111
Zeichnen- und Maltechniken	8112
Freihandzeichen - Die Reiseskizze	8113
Perspektivisches Zeichnen	8114
Digitale Fotografie	8115 - 8117
Digitale Fotografie - der Experimentierkurs für Kinder und Jugendliche	3501
Handwerkliches Gestalten	
Freundschaftsringe, Wickelringe Silberringe de Luxe, Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber	8201 - 8203
Mosaiken nach Herzenslust	8204 - 8205
Perlenketten	8206
Steinbildhauerei	8207
Drechseln – Schnupperkurs, Fortsetzungskurs	8208 - 8209
Keramik - Arbeiten mit Ton	8210 - 8213
Textiles Gestalten	
Modekreationen selbst nähen	8301
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	8302
Filzhut Workshop	8303
Patchwork - Schnellschneidetechnik und Schneidetechnik	8304 - 8305
Musik und Gesang	
Singen tut gut	8401
Gesangs- und Stimmtechnik	8402
Akkordeonspielen für Fortgeschrittene	8403
Gitarre I, III, IV, Gitarre Ensemble-Arrangement	8404 - 8407
Gitarre für Jugendliche ab 12 Jahren	3207 - 3209
Blockflöte für Kinder, Klavier für Jugendliche	3206, 3210
Digeridoo-Workshop	8408

Kultur

Kultur und Gestalten

Titel	Kursnummer
Tanz	
Schottische Volkstänze	8501 - 8502
Irischer Stepptanz	8503
American Line & Partner Dance	8504
Tango Argentino	8505 - 8506
Deutscher Volkstanz	8507
Fränkischer Volkstanz	8508
Lichtmesstanz der Volkshochschule	8509
Schottischer Abend - Ceilidh	6203

Literatur, Vorträge und Lesungen

Krimiführung und Lesung im Kunstbunker Nürnberg:

Auf den Spuren von „Görings Plan“ von und mit Jan Beinßen
siehe Kurs 1308

Krimirundgang mit Jan Beinßen - Ritter, Schwerter, Mord

siehe Kurs 1310

8001 Liebe, Protest, Fantasie: Niki de St.Phalle EUR 5,00

Kunsthistorischer Vortrag
Schoko Schmiz
Montag, 20.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Wer kennt sie nicht, die dicken, bunten, fröhlichen Nanas der französischen, aus adeligem Hause stammenden Künstlerin? Sie entwerfen das Bild einer Frau, das sich, so wie ihre Schöpferin auch, von hemmendem Ballast befreit hatte und ebenso beweglich wie bewegt mit einem Lachen auftritt. St.Phalle konnte ihre „Schießbilder“ hinter sich lassen, wo sie Tafelbilder, unter deren Gipsoberfläche Farbbeutel eingearbeitet waren, durch Schüsse aus realen Gewehren „verwundete“. Höhepunkt ihres Werkes ist der 1979 begonnene Tarot Garten in der Toscana (als DVD zu sehen), den die Malerin, Bildhauerin und Architektin durch eine Parfum-Serie finanzierte. So ein kleines, gold-blaues Fläschchen darf betrachtet werden, viele Bilder machen Werk und Leben lebendig. Mit Abendkasse.

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8002 Blues&Kusz — EUR 10,00

Ein musikalisch-poetisches Klang-Erlebnis
Fitzgerald Kusz, Klaus Brandl
Mittwoch, 22.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach

Die vhs Oberasbach und die Stadtbücherei laden an diesem Abend zu „Perlen der Kleinkunst“ ein. Die Presse findet nur lobende Worte über den Mundartdichter Fitzgerald Kusz und seinen musikalischen Begleiter Klaus Brandl: „Wort und Musik, Melancholie und Lebensfreude verschmelzen zu einer bittersüßen Einheit, die es in sich hat. Auch an der «Pengertz» kann man den Blues haben. Und Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Hier steckt der Blueser im Dichter und umgekehrt. Ungeschminkt schön, mit rauen Untertönen, gefühlsgeladen, magisch, als ob sich über der Gitarre ein Fenster zum Mississippi-Delta, nach New Orleans oder sonst wohin auftäte, wo der Blues daheim ist. Solcher Zauber lässt sich eigentlich nicht in Worte fassen. Doch die Lyrik des fränkischen Mundart-Dichter-Stars Fitzgerald Kusz teilt begeisternd vieles vom eigenartigen Reiz dieser zwischen Moll und Dur, zwischen Melancholie und (Selbst)Ironie, Leid und Lebenskraft schwebenden Stimmung. Der erdige Groove, das straffe, auf den „Riff“, auf eine vollendete Phrase zugespitzte Seelenmoment, darin treffen sich Fitzgerald Kusz und Klaus Brandl nach vielen gemeinsamen Bühnenjahren aufs Genaueste. Sie haben viel gemein. Er, der Blues, kommt aus dem Bauch, ist aufrichtig, ironisch, auch sarkastisch, ist mehr als Musik, ist Poesie. Sie, die Wortkunst, hat bodenständigen Groove, kann barfüßig ehrlich, aber auch Volkston mit Spreißel sein.“ Mit Abendkasse.

8003 Hermann Löns - Vortrag zum 100. Todestag — EUR 5,00

Klaus Siebenschuh

Klaus Siebenschuh
Montag, 17.11.14, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Einer der ersten Natur- und Umweltschützer in Deutschland war der Heidedichter Hermann Löns, dessen 100. Todestag in diesem Jahr gedacht wird. Journalistischer freier Mitarbeiter, Chefredakteur, Satiriker, Romanschriftsteller, Dichter, Naturbeobachter und schließlich Kriegsfreiwilliger im Alter von 48 Jahren. Das waren seine beruflichen Tätigkeiten bevor er knapp einen Monat nach Ausbruch des 1. Weltkriegs tödlich verwundet wurde. Nach seinem Tod war Hermann Löns nicht vergessen. Seine Natur- und Tiergeschichten wurden gelesen. Seine Lieder wurden gesungen. Jäger, Naturschützer und Wanderfreunde verehrten ihn. Inzwischen gibt es weit mehr als 100 Löns-Denkmäler in Deutschland, Österreich und weiteren Ländern. Mit Abendkasse.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Theater

8004 Zaubern leicht gemacht — EUR 79,00

Robert Esser
Donnerstag, 02.10.14, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach,
VI E2 Physikraum, Schulstr. 2
Mit einem kleinen Zauberprogramm sind Sie ein gern gesehener Gast auf jeder Party. Die Grundlagen dazu werden in diesem Kurs vermittelt. Dabei gilt Qualität vor Quantität. Es wird besonderer Wert auf die Präsentation gelegt, wobei natürlich die Tricktechnik nicht zu kurz kommt. Der Kursleiter ist professioneller Magier und Direktor der Zauberschule Nürnberg.
Besonders Zauberinnen sind auch willkommen.
Materialkosten im Kurs.

Susanne Carl *hat Bildende Kunst und Kunsterziehung an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg studiert; Clown- und Performanceausbildung im In- und Ausland bei verschiedenen Lehrern. Langjährige und wesentliche Zusammenarbeit mit Franki Anderson, England, Konzept The Fool/ Der Narr. Inspiration und Entwicklung der Maskenarbeit mit Familie Flöz, internationales Maskentheater. Im Jahr 2000 Gründung des Rote Nase Clowntheaters mit Barbara Richter. Sie leitet Workshops zum Thema Clown, Narr, Masken, physisches Theater, Improvisation und führt Regie. Lehrauftrag am Kunstinstitut Uni Regensburg. 2007 wurde sie mit dem Kulturpreis der Stadt Nürnberg ausgezeichnet. Susanne Carl...*
. . . liebt es, ein Lächeln hervorzurufen,
. . . sieht in ihrer Kunst immer die Möglichkeit zu Kommunikation und Verbindung,
. . . ist freischaffende Künstlerin, lebt in Nürnberg, arbeitet überall.

8005 Nie verlerne so zu lachen... NEU — EUR 18,00

Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters
mit Susanne Carl, Clownin, Rote Nase Clowntheater und Künstlerin
Samstag, 18.10.14, 18:30 - 21:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Die Welt wieder naiv mit den Augen der Kinder sehen, das unvoreingenommene Staunen, ist die Quelle des Spiels mit der roten Nase. Hier gibt es eine Welt fern der rationalen Logik, voller Gefühl. Hier werden Schwächen zu Stärken. Scheitern kann schön sein! Das ist das Potential des Clowns. Dieser Perspektivwechsel öffnet Freiräume für Spielfreude und Lachen. An diesem Abend werden sie in verschiedene Facetten des Clownspiels eintauchen: Ausdruck und Kommunikation mit dem Körper, nonverbales Spiel, Spontanität und Improvisation, Komik, Lebendigkeit und Spielfreude, unterstützt von Musik in einer sicheren Atmosphäre.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Nie verlerne so zu lachen... – Kurs 8005

Ob heiter oder ernst, mutig oder schüchtern - Hereinspaziert! Ein Abend zum Ausprobieren für Menschen ohne und mit Theatererfahrung. Bitte Bewegungskleidung, dicke Socken (ev. mit Noppen)und eine Decke mitbringen. Materialgeld 2,00 Euro (für Clownnasen). Weitere Infos: **www.susanne-carl.de, www.rotenase-clowntheater.de**

„Freude ist wie ein Strom: Sie fließt ohne Unterlass. Das ist nach meinem Glauben die Botschaft, die der Clown uns zu überbringen versucht..." (Henry Miller)

Maltechnik und Fotografie

Aquarell mal anders — EUR 56,50

8101 **Dr. Ursula Sußner**
Montag, 03.11.14, 16:30 - 18:30 Uhr, 9x
am 19.01.2015 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2

8102 **Dr. Ursula Sußner**
Montag, 03.11.14, 18:30 - 20:30 Uhr, 9x
am 19.01.2015 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

8103 Aquarell mal anders - Malen im Atelier — EUR 79,00

Dr. Ursula Sußner
Mittwoch, 05.11.14, 9:30 - 12:00 Uhr, 9x
am 07.01.2015 und 21.01.2015 kein Kurs
Atelier 2mal, Asternstraße 7, 90522 Oberasbach
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

Vernissage „Aquarelle von Günther Spath“

An dieser Stelle einige Gedanken zu meiner Malerei:

Meine Bilder entstehen direkt auf dem Malgrund ohne Vorzeichnung. Für mich ist ein gutes Aquarell dann entstanden, wenn das spontane als persönliche Handschrift und als Zeichen für Qualität sichtbar geworden ist.
Ich empfinde eine gewisse Ehrfurcht vor dem leeren Blatt Papier. Doch um vieles größer sind mein Drang und meine Freude daran, mich beim Malen auf ein Wagnis einzulassen. Das intuitive, spontane Arbeiten und die Dynamik der Bewegung kommt erst während des Malens und dies ist nicht im Vorhinein steuerbar, denn bei meinem Dialog mit dem Bild lasse ich gerne den Zufall antworten.
Beim Malen fokussiert sich meine Wahrnehmung: Ich versuche den natürlichen dreidimensionalen Blick auszuschalten, um das Motiv auf Flächen reduzieren zu können. Meine Konzentration gilt ganz der Zweidimensionalität. Durch das Opfern der dritten Dimension vollzieht sich hier der fließende Übergang zwischen der Realität und der künstlerischen Welt. Aquarellmalerei trägt für mich auch Sensibles in sich, wie die Wirklichkeit aus einem inneren Bild entsteht. Das deckt sich mit der Aussage von Caspar David Friedrich: „Der Maler male, was er in sich sieht. Sieht er nichts in sich, so unterlasse er auch das zu malen, was er vor sich sieht.“
In diesem Sinne male ich meine Bilder, die die vollen intensiven Eindrücke und die Spontanität zum Ausdruck bringen sollen.

8104 Malen, malen, malen — EUR 79,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Günther Spath
Dienstag, 30.09.14, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

Kunst soll Freude machen. Unter diesem Motto wollen wir uns mit der Malerei beschäftigen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich beim Malen entfalten und entwickeln, sich neu erleben und auftanken können. Individuelle Beratung und Förderung für alle, die den eigenen kreativen Weg finden möchten. Alle Teilnehmer können neue künstlerische Impulse suchen und ihre Fähigkeiten und Techniken vertiefen. Gestaltungsbeispiele unter www.guenther-spath.jimdo.com

Bitte mitbringen: Malgrund, Aquarell-, evtl. Gouache-, Acrylfarben, Stifte, Kreiden, Pinsel und diverse andere Malutensilien. Ich berate Sie gerne zu Beginn des Kurses bei der Materialauswahl.

Acrylmalkurs für Frauen — EUR 42,00

8105 Petra Kattendick
Montag, 03.11.14, 19:00 - 21:00 Uhr, 6x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

8106 Petra Kattendick
Montag, 12.01.15, 19:00 - 21:00 Uhr, 6x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Acrylfarben, Strukturpasten, Sand, Leim und viele Materialien mehr begleiten uns durch diesen Kurs. Wir erlernen den Umgang mit dem Material, machen uns mit verschiedenen Techniken vertraut. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bitte mitbringen: Eigene Acrylfarben, Pinsel, Leinwände. Für Anfänger steht eine große Auswahl an Farben und Leinwänden zur Verfügung, die im Kurs erworben werden können und nach Verbrauch berechnet werden. Bitte alte „Malkleidung“ tragen.

8107 Acryl-Wachs-Collagen-Malkurs — EUR 31,50

Barbara Stütz
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Dieser Kurs führt durch die Verwendung von Materialien, wie Acryl, Wachs, Spachtelmasse und Sand zu neuen künstlerischen Wegen. Eigene Skizzen, Fotos oder Fotokopien werden in Kombination mit Textfragmenten, Buchstaben oder Zahlen auf Leinwände aufgebracht und anschließend mit heißem Wachs überzogen und mit Acrylfarbe weiter bearbeitet. Der Bildhintergrund wird danach mit Sand und Spachtelmasse grundiert und mit Acryl farbig bemalt. Die so entstandenen Motive werden im Anschluss daran weiter durch Übermalung mit Öl-Kreide, sowie Spritzen, Ritzen und Schaben auf dem Wachs weiter verfremdet. Es ist Experimentierfreudigkeit und Kreativität gefragt. Diese Technik bietet sich für kleinformatige Serien an (bis 30x30cm), d.h. drei oder vier zusammenhängende Bilder, wobei die Leinwandseiten doppelt breit sein sollten. Leinwände können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Spachtel, Wassersprüher, Wasserbehälter, Abdeckfolie, Häkelnadel zum Ritzen, Kopien von Fotos, Skizzen oder Textvorlagen. Für Ofenbenutzung, Wachs, Kopien, Kleber, Spachtelmasse, Sand usw. fallen pro Abend ca. 1,50 EUR Materialkosten als Pauschale an.

8108 Malwochenende - Kreativität ohne Grenzen — EUR 37,50

Barbara Stütz
Samstag, 29.11.14, 11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 30.11.14, 11:00 - 15:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Sie entdecken Ihre Kreativität beim Malen. Wir arbeiten experimentierfreudig auf Malkarton oder Leinwand. Verschiedene Techniken werden gezeigt. Ziel des Kurses ist es, die vermittelten Techniken im eigenen Schaffensprozess wirkungsvoll umzusetzen. Schicht für Schicht werden wir aus Acrylfarbe, Asche, Sand, Papier und anderen Materialien Bilder gestalten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwand oder Malkarton, Flach- oder Heizkörperpinsel, Spachtel, Lappen, Wassersprüher, Wasserbehälter und Abdeckfolie. Materialkosten ca. 5,00 EUR werden im Kurs pauschal berechnet. Bei großen Formaten wird nach Materialverbrauch abgerechnet.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

8109 Workshop Ölmalerei — EUR 37,50

Jürgen Weiß
Freitag, 14.11.14, 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 15.11.14, 11:00 - 17:00 Uhr / Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger und Neugierige, die sich die Grundkenntnisse der Ölmalerei aneignen wollen. Anhand einfacher Übungen werden wir erste Schritte in das weite Feld dieser wunderbaren klassischen Maltechnik unternehmen. Sie erlernen das Wichtigste zur fachgerechten Anwendung des Materials und wie man Farben richtig mischt und auf die Leinwand aufträgt. Die Farben und Leinwände werden im Kurs gestellt. Bitte mitbringen: ein altes Maltuch, Glas, flache Borstpinsel Größe 4, 6, 10, 12 und eine Palette oder alten Teller. Materialgeld: 10,00 Euro im Kurs.

8110 Workshop Portrait- und Aktzeichnung — EUR 37,50

Jürgen Weiß
Freitag, 10.10.14, 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 11.10.14, 11:00 - 17:00 Uhr / Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Es gibt kaum etwas Spannenderes zu zeichnen als den Menschen. In diesem Kurs werden wir uns zeichnerisch dem Portrait und der Figur nähern. Das erfassen des ganzen Körpers bis hin zur Ausarbeitung von Portraitzeichnungen werden die Eckpunkte sein. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger wie auch Fortgeschrittene, da die Figur das beste Thema ist um seine zeichnerischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Mitzubringen sind Papier und Zeichenmaterial ihrer Wahl. Das Modellgeld von ca. 12,00 Euro wird im Kurs eingesammelt.

8111 Feder und Tusche - Zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung — EUR 48,00

Robert Baloiu
Donnerstag, 16.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Schritt für Schritt, von der Skizze bis zum fertigen Bild. Anhand verschiedener Techniken machen Sie sich mit den kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung vertraut: Umgang mit verschiedenen Federarten, besondere Effekte, Schraffieren, Kontraste, Licht und Schatten. Für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Tusche (Zeichentusche schwarz oder sepia), verschiedene Zeichenfedern, Federhalter, Zeichenblock A4 oder A3 (Papiere mit glatter Oberfläche). Zeichenfeder, Federhalter und Tusche können auch beim Dozenten ausgeliehen werden.

8112 Zeichen- und Maltechniken — EUR 40,00

Schnupperkurs am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene
Robert Baloiu
Freitag, 16.01.15, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 17.01.15, 10:30 - 16:30 Uhr / Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt wird die Vermittlung einer breiten Palette an Ausdrucksmöglichkeiten stehen. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Bleistift, Farbstift, Kohle, Grafit, Pastellstifte und Kreiden sowie Tusche werden Ihre Begleiter während der zwei Tage sein. Alle Materialien und verschiedene Papiere werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Eine Mappe (DIN A3) zur Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten. Materialkosten 5,00 EUR bis 10,00 EUR.

Intensivkurs Gestaltung zur Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS für Realschüler und andere Interessierte

Wochenendseminar – siehe Kurs 4115

8113 Freihandzeichen - Die Reiseskizze NEU EUR 30,00

Andreas Kölblinger
Montag, 06.10.14, 18:30 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Die Reiseskizze war vor der Erfindung des Fotoapparats die einzige Möglichkeit Eindrücke, die man auf einer Reise hatte bildlich einzufangen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man diese schöne Methode Erinnerungen zu sammeln, noch heute mit wenig Zeitaufwand anwenden kann. Ziel ist einen Ort, ein Gebäude oder Menschen zu betrachten und mit kleinen Skizzen, die nicht perfekt sein müssen, zu studieren. Das Ergebnis ist eine Reihe von Zeichnungen, die Sie ganz individuell an das Erlebte erinnern. Wir werden an den drei Terminen auch kleine Exkursionen unternehmen, bei denen vor Ort gezeichnet wird. Mitzubringen sind: verschiedene Stifte, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden und Filzer, Skizzenbuch oder Skizzenblock.

8114 Perspektivisches Zeichnen EUR 30,00

Andreas Kölblinger
Montag, 10.11.14, 18:30 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Im Kurs „Perspektivisches Zeichnen“ möchte ich Ihnen zeigen, wie man mit einfachen Mitteln auf einem zweidimensionalen Blatt dreidimensionale Körper darstellen kann. Ich werde Ihnen die klassischen Parallelperspektiven, die Zwei-Fluchtpunktperspektive und die Zentralperspektive zeigen. Außerdem werden wir uns durch Freihandzeichnungen mit den Themen Horizont und Tiefenteilung auseinandersetzen. Wir werden an den drei Terminen auch kleine Exkursionen unternehmen, bei denen vor Ort gezeichnet wird. Bitte mitbringen: verschiedene Stifte, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden und Filzer, Skizzenbuch oder Skizzenblock, Lineal und Geodreieck.

Harald Jantschke,

1968 in Nürnberg geboren, ist Diplommedienkünstler (Univ.) und Filmemacher. Nach einem Studium der Film- und Theaterwissenschaft, Soziologie und Literaturwissenschaft an der Friedrich-Alexander Universität in Erlangen, studierte er Medienkunst mit Schwerpunkt Film und Fotografie an der Staatlichen Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe. Schon während seiner Studienzeit leitete er diverse Kurse im Bereich der Fotografie und Videotechnik. Seit 2004 ist er als Dozent für Filmproduktion, Dokumentarfilm und Kameratechnik an diversen Schulen und Hochschulen tätig. An der VHS Oberasbach kann er zwei seiner großen Leidenschaften verbinden - die Fotografie und die Lehre.

8115 Digitale Fotografie - Einführung in die Digitale Fotografie (nur für Anfänger) EUR 30,00

Harald Jantschke
Samstag, 13.12.14, 9:00 - 16:00 Uhr / Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittagspause von 12.00-13.00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Sie haben sich vor kurzem einen digitalen Fotoapparat zugelegt, ein paar Fotos gemacht und stehen ganz am Anfang, da sind sie in diesem Kurs richtig! Dieser Kurs richtet sich ganz nach den Bedürfnissen von Anfängern und hilft ihnen bei den ersten Schritten im Bereich Digitale Fotografie. In diesem Kurs werden sie die Theorie und Praxis, elementare Grundlagen, wie Bildaufbau, Zeit und Blende, Farbeinstellungen und anderes kennenlernen. Wir nehmen uns Zeit, damit sie ihre Kamera besser verstehen. Bitte bringen sie ihren Fotoapparat und die Bedienungsanleitung mit.

**8116 Digitale Fotografie -
„Herbststimmung“ - Natur- und Landschaftsfotografie EUR 30,00**

für Anfänger und Fortgeschrittene
Exkursion / Workshop
Harald Jantschke
Freitag, 03.10.14, 8:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
3. Oktober 2014 (Tag der Deutschen Einheit) ab 8:30 Uhr bis 18:30 Uhr Exkursion mit Bayernticket/ oder PKW in die Fränkische- oder Hersbrucker Schweiz. In diesem Kurs lernen sie, vorwiegend praktisch, das Arbeiten in der freien Natur. Kursinhalt: Raumauffassung, Motivsuche, richtige Objektivwahl, Schärfentiefe, Ausschnitt, Arbeiten im Tele- und Makrobereich. Bei schlechtem Wetter verschiebt sich der Termin automatisch um 1 Woche auf den Samstag (11. Oktober 2014) oder nach Absprache (info@hm-productions.de). Bei Fragen bitte unter **info@hm-productions.de** melden: Betreff: VHS.
Bitte mitbringen: Kamera (wenn möglich Spiegelreflex/ DSLR) mit Bedienungsanleitung, Fernauslöser für die Kamera, evtl. Objektiv für den Telebereich, Kamerastativ (kann für 2 - 3 Kursteilnehmer, gestellt werden), warme und praktische Kleidung für Außenaufnahmen, Regenschirm oder Regenschutz für den Fotoapparat.

**8117 Digitale Fotografie - Gestaltungspraxis III -
Portrait & Menschen (Faces & People) EUR 40,00**

für Anfänger und Fortgeschrittene
Blockseminar an zwei Wochenenden
Harald Jantschke
Samstag, 15.11.14, 9:00 - 15:00 Uhr
Samstag, 22.11.14, 9:00 - 17:00 Uhr / Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittagspause von 12.00-13.00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Haben sie sich schon einmal auf einem Foto entdeckt und sind erschrocken? Waren sie und ihre Bekannten vorteilhaft abgebildet? Ausdrucksstarke Aufnahmen von Gesichtern und Personen müssen nicht teuer sein, mit wenig selbst zusammengesammelten Lampen (kein Profiequipment) und Kompaktblitzgerät lernen wir Menschen gut und vorteilhaft ins Bild zu setzen. Sowohl bei Portrait, als auch Ganzkörperaufnahmen. Hierbei spielen Bildkomposition, Lichtgestaltung und die Kenntnis der psychologischen Wirkung eines Fotos eine große Rolle. Wie mache ich ein Foto auf dem ich zwanzig Jahre jünger oder zehn Jahre älter aussehe? Wie kann ich eine Person interessant abbilden? Zusätzlicher Kostenanteil für ein Fotomodell pro Teilnehmer ca. 5,00 EUR bis 8,00 EUR.
Bitte mitbringen: Einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflex/ DSLR). Falls vorhanden. Eine Auswahl von 10 eigenen Fotografien auf ihrer Speicherkarte (SD-Karte) oder per upload (Zugangsdaten bitte über **info@hm-productions.de**, Betreff: VHS anfordern.

Digitale Fotografie - der Experimentierkurs

Einführung in die Fotografie für Kinder und Jugendliche von 11 -16 Jahre
siehe Kurs 3501

**Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes,
teilnehmerabhängiges Gebührensystem
(siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261).
Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.**

Handwerkliches Gestalten

Kreativer Fimo-Schmuck-Workshop

Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene – siehe Kurs 3424

Silberschmuck für Hals und Finger

Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene – siehe Kurs 3414

8201 Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber — EUR 12,00

Trendy Silberringe für Sie und Ihn
Renate Brandel-Motzel
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Sie fertigen einen Freundschaftsring, einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, eventuell auch mehrere, oder einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Erfahrene Teilnehmer haben die Möglichkeit einen Ring aus „Mokume-Gane-Material“ anzufertigen. Materialkosten: Freundschaftsringe (6,00 EUR bis 26,00 EUR), Wickelringe (24,00 EUR bis 33,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8202 Silberringe „de Luxe“ — EUR 15,50

Renate Brandel-Motzel
Samstag, 15.11.14, 14:00 - 17:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Gestalten Sie Ihren individuellen Silberring, verziert mit echten oder synthetischen Edelsteinen, in vielen verschiedenen Farben vorrätig und/oder dezenten bis opulenten silbernen Ornamenten. Keine Vorkenntnisse nötig. Falls die Zeit noch reicht, sind auch passende Ohrstecker oder Anhänger möglich. Materialkosten (10,00 EUR bis ca. 50,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8203 Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber — NEU — EUR 17,50

Renate Brandel-Motzel
Samstag, 10.01.15, 10:00 - 13:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehrere schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger, oder weitere passende Ringe an den vorderen Fingergliedern. Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik. Materialkosten: Stapelringe ca. 6,00 Euro bis 12,00 Euro, Spielringe ab 30,00 Euro und Spitzenringe ca. 7,00 Euro bis 21,00 Euro. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

Mosaiken nach Herzenslust — EUR 39,00

8204 **Margaretha Mayr**
Samstag, 08.11.14, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

8205 **Margaretha Mayr**
Sonntag, 09.11.14, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
An diesem Tag tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Mosaikens und begeben sich auf die Spuren von Antoni Gaudi und Niki de St. Phalle. Sie kreieren ein einzigartiges Mosaikwerkstück mit Fliesenbruchstücken, Balkonen, Erhebungen, spiralig, rund, eckig - wie es Ihnen gefällt. Eine große Fülle von Materialen steht für Sie bereit. Gerne können Sie auch Fundstücke, Besonderheiten, Muscheln oder sonstige Dinge von zuhause mitbringen, die Sie dann in das Werkstück mit einarbeiten. Sie können sowohl Objekte für den Innen- wie auch für den Außenbereich anfertigen. Gönnen Sie sich diesen kreativen Wellnesstag! Bei Sonderwünschen bitte die Kursleiterin rechtzeitig vorher anrufen: Tel. 0911/9 71 36 62. Materialkosten je nach Verbrauch 20,00 EUR bis 40,00 EUR.

8206 Perlenketten leicht gemacht — EUR 10,50

Frauke Gugat
Donnerstag, 13.11.14, 18:15 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Gewusst wie! Das Fädeln der modernen Schlauchketten ging nie schneller. Das Geheimnis sind Zweilochperlen, mit deren Hilfe Sie größere Strecken auf einmal fädeln können. Im Kurs stehen viele verschiedene Farben stehen zur Auswahl. Erfahrene Fädler/-innen können auch noch einen passenden Anhänger für ihre Kette fädeln. Ein Beispiel gibt es auf der Internetseite der Kursleiterin **www.fuerther-perlenkunst.blogspot.de** zu sehen. Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

8207 Steinbildhauerei — EUR 40,00

Wochenendseminar
Michaela Biet
Freitag, 14.11.14, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 15.11.14, 11:00 - 16:00 Uhr
Atelier Biet, Brettergartenstr.70, 90427 Nbg. Zufahrt über Mühlweg
In dem Wochenendseminar haben Sie die Möglichkeit, die Bearbeitung von Sandstein zu erproben. Handwerklichen Grundkenntnisse, Entwurf und Ausführung einer Skulptur können erlernt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Steinblöcke in verschiedenen Größen stehen im Atelier zur Auswahl.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Schutzbrille und Arbeitshandschuhe.
Materialkosten: 15,00 EUR bis 40,00 EUR (je nach Größe der Steinblöcke) im Kurs.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

8208 Drechseln - Schnupperkurs I — EUR 21,00

Für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren
Erich Spreng
Samstag, 29.11.14, 10:00 - 12:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein schönes Hobby für alle, die gerne mit Holz gestalten. Sie erhalten eine Einführung in den Umgang mit Maschinen, Werkzeugen und Hölzern. Danach haben Sie die Möglichkeit einmal selbst an einer kleinen Drechselbank zu arbeiten und eigene Werkstücke herzustellen. Dabei können Sie ein einzigartiges Handwerk erleben und dies gleichzeitig in die Praxis umzusetzen. Sie drechseln einfache Werkstücke (Salz- und Pfefferstreuer, Kerzenständer o.a.) auf den Drechselbänken (Modellbaumaschinen). Die anfallenden Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

8209 Drechseln - Schnupperkurs II — EUR 21,00

Für Erwachsene und Kinder/ Jugendliche ab 10 Jahren
Erich Spreng
Samstag, 29.11.14, 13:00 - 15:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

Dieser Drechselkurs baut auf dem ersten Teil Drechseln auf. Das Gewicht bei diesem Kurs wird auf filigranes Drechseln gelegt, sowie das Drechseln eines Werkstückes mittels Vorlage. Jeder Teilnehmer drechselt einen Schlüsselanhänger aus Buchenholz und seinen eigenen Drehkugelschreiber aus verschiedenen Hölzern (z.B. Zwetschge, Kirsche, Buche oder Essigbaum). Die anfallenden Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Keramik - Arbeiten mit Ton — EUR 78,50

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

8210 Barbara Becker
Montag, 29.09.14, 18:30 - 21:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8211 Barbara Becker
Montag, 12.01.15, 18:30 - 21:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8212 Barbara Becker
Mittwoch, 01.10.14, 18:30 - 21:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8213 Barbara Becker
Mittwoch, 21.01.15, 18:15 - 21:00 Uhr, 9x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Nach dem Erlernen der Grundlagen im Töpfern (Ton und Glasur) entstehen hier eigene, ganz persönliche Werke: Geschenke oder Nützliches für Haus und Garten. Verschiedene Tonsorten, bleifreie Glasuren, Engoben, ebenso wie Töpfermaterial und Bücher stehen zur Verfügung. Kommen Sie in eine frohe, kreative Runde, in der Sie sich bald wohl fühlen. Materialkosten anteilig im Kurs.

Textiles Gestalten

8301 Modekreationen selbst nähen — EUR 113,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Claudia Heid
Montag, 29.09.14, 18:30 - 21:30 Uhr, 12x / Im Dezember findet kein Kurs statt
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Haben Sie Lust Ihre eigene selbstgeschneiderte Mode zu tragen und sich mit anderen Teilnehmern, mit dem gleichen Hobby, über Ideen auszutauschen? Unter Anleitung und individueller Beratung einer jungen Schneidermeisterin können Sie mit einfachen Details und modischen Kniffen ein flottes Outfit nach Ihren Wünschen fertigen. Nähmaschine, Schnitt und übliches Nähzubehör bitte mitbringen. Telefonische Anfragen zur Stoff und Modellauswahl sind bei der Kursleiterin unter der Tel. 0911/7 23 46 88 möglich.

8302 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene — EUR 75,50

Anna Hegendörfer
Donnerstag, 02.10.14, 18:00 - 21:00 Uhr, 8x
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Machen Sie in lockerer, kreativer Runde Schneidern zu Ihrem Hobby. Unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin entstehen auf Sie abgestimmte Kleidungsstücke. Sie möchten sich einen schönen Mantel, ein schickes Kleid, eine Hose, ein Abendkleid oder andere schöne Sachen nähen? Bringen Sie Schnitte, Stoff, Nähzeug und Nähmaschine mit und Sie gehen am Ende des Kurses mit dem ein oder anderen flotten Kleidungsstück nach Hause. Selbstverständlich werden auch Änderungen durchgeführt.

8303 Filzhut Workshop — EUR 35,00

Wochenendkurs
Manuela Schopper
Dienstag, 13.01.15, 19:00 - 20:00 Uhr, Vorbesprechungstermin
Samstag, 24.01.15, 9:45 - 13:00 Uhr
Sonntag, 25.01.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Lassen Sie sich fesseln von dem Abenteuer, Ihren ersten eigenen Hut selbst zu gestalten. Zuerst ziehen wir den feuchtheißen Filz von Hand über eine Holzform und lassen ihn trocknen. Am nächsten Tag wird er von der Holzform genommen und mit verschiedenen Materialien dekoriert. Bitte mitbringen: Schürze, Bügeleisen, altes Handtuch, altes Geschirrtuch (aus Baumwolle), kleine Plastikschüssel, 1 Paar Gummihandschuhe, Kombizange, Nähzubehör, 1 Fingerhut, Fön, Dekomaterial, z.B. Stoffe, Perlen, Wolle. Weitere Auskünfte bei der Kursleiterin unter der Tel.: 0911/28 94 79 möglich.
Materialkosten 45,00 bis 50,00 EUR im Kurs. Vorbesprechungstermin für die Modell- und Farbauswahl, Dienstag, 13.01.2015, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr.

8304 Patchwork - Schnellschneidetechniken mit dem Lineal — EUR 96,00

Elisabeth Cleve
Mittwoch, 01.10.14 / 15.10.14 / 12.11.14 / 26.11.14 / 10.12.14 / 07.01.15 / 21.01.15 und 04.02.15, jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Die Schnellschneidemethode ist eine zeitsparende Technik zum rationellen Schneiden und Nähen von Patchwork-Mustern, mit aber auch ohne Schablonen. Die Idee dahinter: Stoffstreifen werden in einer bestimmten Reihenfolge und Farbkombination zusammengenäht und dann in verschiedene Segmente wie Quadrate, Rechtecke, Dreiecke, Rhomben usw. geschnitten. Diese wiederum können dann zu traditionellen, aber auch zu modernen Patchworkblöcken zusammengenäht werden.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe (gewaschen und gebügelt), Schneidematte, Lineal, Rollschneider. Nähkenntnisse sind erforderlich

8305 Patchwork - Freie Schneidetechnik **EUR 96,00**

Elisabeth Cleve
Mittwoch, 08.10.14 / 22.10.14 / 05.11.14 / 19.11.14 / 03.12.14 / 17.12.14 / 14.01.15 und 28.01.15, jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
In diesem Kurs widmen wir uns der Freien Schneidetechnik, das heißt wir schneiden unsere Stoffe wie gewohnt mit dem Rollschneider, allerdings ohne Lineal. Bei diesem spannenden Thema werden wir in erster Linie Ovale kreieren und diese zu Blöcken verarbeiten. Die so entstandenen Quadrate oder Rechtecke werden mit der Maschine gequilt und zu einem Top verarbeitet. Auch Streifen- und Blockhausmuster sind ein echter Hingucker in dieser Technik und ihr werdet auch mit dieser Methode vertraut gemacht. Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe (gewaschen und gebügelt), Schneidematte, Lineal, Rollschneider. Vorkenntnisse in Patchwork sind erforderlich.

Musik und Gesang

8401 Singen tut gut **EUR 30,00**

Offener Singkreis
Georgina Demmer
Mittwoch, 24.09.14 / 15.10.14 / 12.11.14 / 10.12.14 / 21.01.15 und 25.02.15, jeweils von 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wer gehen kann, kann auch tanzen. Wer sprechen kann, kann auch singen. Eingeladen sind alle, die einfach mal wieder ungezwungen singen möchten, auch diejenigen, die immer noch von sich glauben, nicht singen zu können. Wir „proben“ nicht, wir singen einfache Lieder (Jahreszeitenlieder, Mantras, Chants, Popsongs) aus verschiedenen Kulturen.

8402 Gesangs- und Stimmtechnik **EUR 37,50**

Sven Wackershauser
Dienstag, 30.09.14 / 14.10.14 / 18.11.14 / 02.12.14 / 13.01.15 / 27.01.15 / 10.02.15 und 24.02.15
jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Im Kurs werden Grundlagen der Gesangstechnik erarbeitet und umgesetzt. Der Kurs ist für alle, die ihre Stimme gezielt schulen wollen (Lehrer, Sänger, Erzieherinnen) oder selbst andere Schulen, wie zum Beispiel Chorleiter und Dirigenten. Der Kurs soll ein Basiswissen über die Funktionen der Stimme vermitteln und das Beherrschen grundlegender Techniken ermöglichen, wobei nicht nur trockene Theorie gelehrt wird sondern in erster Linie die Praxis zählt. Allerdings soll es nicht um eine Gesangsausbildung gehen.
Dozentenportrait siehe Kurs 3201.

8403 Wir spielen Akkordeon **EUR 90,00**

Edeltraud Fassel
Mittwoch, 01.10.14, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Kurt-Schumacher-Str. 70, 90522 Oberasbach
Wir spielen ein buntes Unterhaltungsprogramm.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

8404 Gitarre I - kompakt **EUR 61,00**

Siegfried Schmidt
Montag, 29.09.14 / 13.10.14 / 10.11.14 / 24.11.14 / 08.12.14 und 19.01.15 jeweils von 19:00 - 21:10 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Aufgrund eines bewährten Unterrichtskonzeptes ist es den Teilnehmern möglich, sofort in der ersten Stunde ein Lied zu begleiten. Wir lernen vier Akkorde A,D,E,H7, spielen Lieder mit einfachen Rhythmen, üben elementare Techniken der Liedbegleitung und lernen dabei die korrekte Notation und Sprache der Musik.

8405 Gitarre III - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen **EUR 81,50**

Siegfried Schmidt
Montag, 06.10.14 / 20.10.14 / 03.11.14 / 17.11.14 / 01.12.14 / 15.12.14 / 12.01.15 und 26.01.15, jeweils von 19:00 - 21:10 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Theoretisch kennen wir alle Dur- und Mollakkorde. Das wird jetzt in die Praxis umgesetzt, indem bevorzugt Lieder mit Barré-Akkorden und schwierigen Akkordwechseln gespielt werden. Die Begleittechniken werden um klassische Zupfmuster und Fingerpicking erweitert.

8406 Gitarre IV **EUR 49,00**

Siegfried Schmidt
Donnerstag, 09.10.14 / 23.10.14 / 06.11.14 / 20.11.14 / 04.12.14 / 15.01.15 und 29.01.15, jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Entsprechend den gemeinsam ausgewählten Liedern werden bisherige Anschlagtechniken und Zupfmuster vertieft oder variiert. Schwerpunktmäßig werden Rhythmen mit 16tel Microtime geübt.

8407 Gitarre - Ensemble-Arrangement **EUR 75,00**

Siegfried Schmidt
Mittwoch, 08.10.14 / 22.10.14 / 05.11.14 / 19.11.14 / 03.12.14 / 17.12.14 / 14.01.15 und 28.01.15, jeweils von 19:15 - 21:15 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Das Angebot ergänzt die vorausgegangenen Gitarrenkurse I-IV. In Absprache mit den Teilnehmern wird ein Repertoire aufgebaut. Eventuell neue notwendige Begleittechniken werden erlernt und gegebenenfalls wichtige gitarristische Themen wiederholt und vertieft.

Gitarre für Jugendliche ab 12 Jahren

siehe Kurse 3207 - 3209

Blockflöte für Kinder von 7 bis 9 Jahren

siehe Kurs 3206

Klavier für Kinder von 11 bis 13 Jahren

siehe Kurs 3210

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8408 Didgeridoo spielen (ohne Noten) **EUR 40,00**

– einfach & mit Freude für Wohlbefinden, Gesundheit & Schnarch-Prophylaxe –
Für Anfänger & Fortgeschrittene
Sven Apenburg
Samstag, 22.11.14, 10:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Didgeridoo von Australiens Ureinwohnern, den Aborigines, ist eines der ältesten (Blas-)Instrumente der Welt (ca. 40.000 Jahre). Mit dem Didgeridoo können Sie leicht Ihre eigene Musik machen und ohne Noten einfach intuitiv drauflos spielen. Sein Ur-Klang reicht von meditativem Spiel bis hin zu schnellen Rhythmen, was viele positive Wirkungen hat (z.B. Freude, Entspannung, Präsenz sowie Beitrag zu Prophylaxe & Therapie, z.B. bei Schnarchen, Schlaf-Apnoe, Mukoviszidose, Asthma, Tinnitus, Stress). Lernen Sie verschiedene Klänge, Rhythmen und alle wichtigen Spieltechniken wie Grund- und Obertöne sowie die Zirkular-Atmung ebenso kennen wie hilfreiche Übungen, Tipps und Tricks. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen. Besonders leicht zu spielende Didgeridoos können Sie beim Workshop ausleihen oder erwerben, ebenso (Lehr-) Bücher, Videos und CDs. Eigene Didges, andere Instrumente und Schreibsachen bitte mitbringen.

Zusätzlich bietet Herr Apenburg am selben Tag auch noch einen
Vortrag zur Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form an (siehe Kurs 2206)

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz
siehe Kurse: 7281 - 7282

Orientalischer Tanz - für Mädchen
siehe Kurs 3211

Ausbildung zum Dance Coach für Jugendliche
siehe Kurs 3608

Tanzworkshop „Dance Mix“, „Hip Hop“ oder „Bollywood“
siehe Kurse 3609 - 3611

Schottischer Abend (Ceilidh)
mit ausgelassenem Tanz, Gesang und Geschichten
siehe Kurs 6203

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 262!

Kultur
Kultur und Gestalten

Liebe Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer,

Tanzen ist nicht mein Beruf, aber meine Leidenschaft!
Als Tanzneuling hatte ich vor mehr als 25 Jahren das Glück, in Ann Coltman-Wendtland eine Tanzlehrerin zu finden, die neben Tanzschritten und viel Hintergrundwissen auch ihre Begeisterung für Tänze aus (fast) aller Welt vermitteln konnte. Viele Jahre konnte ich von ihrer langen Erfahrung mit den Tänzen der Britischen Inseln profitieren, bevor sie in ihre Heimat USA zurückkehrte. Um das entstandene Vakuum zu füllen, begann ich selbst Tänze anzuleiten und eignete mir nach und nach in Kursen auch die nötige Theorie an. Meine ersten Tanzschüler trugen mit viel Geduld und Ausdauer dazu bei, dass ich inzwischen seit mehr als fünfzehn Jahren in der Region Nürnberg die Tänze anleiten kann, die mir besonders am Herzen liegen: Tänze aus Israel oder zu Klezmer-Musik und Scottish Country Dancing.
Tänze aus Schottland begeistern mich durch ihren Schwung, die wunderbare Musik und vor allem die Gruppendynamik - je mehr Tänzer in den Sets, desto mehr Spaß. Auch ohne perfekte Schritttechnik kann man von Anfang an die einfachen Tänze mitmachen und sich nach und nach die komplexeren Figuren aneignen. Wenn man dann noch die Gelegenheit hat, das Erlernte zu Live-Musik zu tanzen, wird klar: Scottish Country Dancing hat Sucht-Potential. Probieren Sie es einfach aus - ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich, und das Alter spielt keine Rolle. Ich freue mich auf Sie! Gitta Ott

8501 Scottish Country Dancing - Schottische Volkstänze EUR 21,00

Mini-Kurs, auch für Anfänger und Wiedereinsteiger
Gitta Ott
Freitag, 10.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Fröhlich schnelle Jigs und Reels oder elegante Strathspeys, wichtig ist das Miteinander! Scottish Country Dancing ist Teamarbeit. Zu zweit, zu viert oder zu sechst bewegen wir uns mit vielfältigen Figuren durch die Tänze. Neben dem Spaß am Tanzen fördern wir auch Kondition, Gedächtnis und räumliches Vorstellungsvermögen. Kein fester Tanzpartner und keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte Schuhe ohne oder mit flachem Absatz mitbringen.
Zum 9. Mal feiern die Freunde schottischer Kultur und Musik am 23. Januar 2015 ein Ceilidh-Fest in Zusammenarbeit mit der VHS Oberasbach. Dort können Sie eine Tanzaufführung des Scottish Country Dancing erleben (siehe Kurs 6203).

8502 Scottish Country Dancing - Schottische Volkstänze EUR 13,00

Wir bereiten uns auf´s Ceilidh vor
Gitta Ott
Samstag, 10.01.15, 14:00 - 17:30 Uhr / im Kurs 30 Minuten Pause
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Zum 9. Mal feiern die Freunde schottischer Kultur und Musik am 23. Januar 2015 ein Ceilidh in Zusammenarbeit mit der VHS Oberasbach (siehe Kurs 6203).
Damit das aktive Mitmachen noch mehr Spaß macht, üben wir an diesem Nachmittag einfache Tänze, die bei schottischen Ceilidhs rund um den Globus zum Pflichtprogramm gehören. Ein fröhliches Tanzprogramm, das wir beim Ceilidh zu Live-Musik wiederholen werden! Kein fester Tanzpartner und keine Vorkenntnisse erforderlich. Für alle Teilnehmer aus diesem Kurs, die sich an der Tanzaufführung während des Ceilidh-Festes beteiligen, ist der Eintritt am 23.01.2015 ermäßigt (8,50 Euro).

8503 Irischer Stepptanz für Anfänger — EUR 40,00

Daniela Steub
Samstag, 04.10.14, 10:00 - 11:30 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Der irische Stepptanz hat in den letzten Jahren - nicht zuletzt durch Shows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“ - immer neuen Zuspruch und begeisterte Anhänger gefunden. Lassen Sie sich von der belebenden und faszinierenden Musik mitreißen und erleben Sie einen Hauch von Irland, der Spaß macht und gleichzeitig die geistige und körperliche Fitness steigert. Für den irischen Tanz brauchen Sie keinen Partner, nur nach Möglichkeit Schuhe mit Ledersohle oder glatter Sohle (keine Gummisohle). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

8504 American Line- & Partner Dance — EUR 40,00

Markus Schmid
Samstag, 11.10.14 / 18.10.14 / 08.11.14 / 15.11.14 / 22.11.14 und 29.11.14
jeweils von 9:00 - 11:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Haben Sie Spaß am Tanzen, aber keine(n) Partner(in)?
Der amerikanische Line Dance ist ein „Tanzvergnügen“ ohne Partnerzwang. Die Schrittkombinationen werden in Reihenformation ohne feste(n) Tanzpartner(in) zu „New Modern“ Country & Western Music, Pop, Rock, etc. getanzt. Die Choreographien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse - besonders auch für Männer - geeignet und ideal für das Training der Kondition & Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte Turn- oder Tanzschuhen - keine Straßenschuhe - mitbringen/ tragen!

8505 Tango Argentino - Anfängerkurs — EUR 60,00

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 10.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Tango Argentino ist ein Tanz, der vom Dialog zwischen den Partnern lebt, die gemeinsam als Führender und Folgende ihre Schrittfolgen entwickeln. Dieses Miteinander macht bereits ohne komplizierte Figuren viel Freude und lässt bei schöner Musik den Alltag vergessen. Im Anfängerkurs werden wir mit einfachen Übungen die Grundlagen des tänzerischen Gehens, erste Figuren und viel Spaß am Experimentieren vermitteln - im Tango Argentino ist jeder Schritt erlaubt.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen, keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8506 Tango Argentino - leicht Fortgeschrittene und Quereinsteiger — EUR 60,00

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 10.10.14, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Auch in diesem Kurs legen wir viel Wert auf Basisübungen und den Kontakt im Paar, erweitern das Figurenrepertoire und unterrichten Elemente aus traditionellem und modernem Tango Nuevo, Milonga und Vals. In lockerer Atmosphäre und bei schöner Musik gehen wir auf jedes Paar individuell ein.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen, keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8507 Deutscher Volkstanz **EUR 35,00**

Anneliese Schultheiß
Mittwoch, 01.10.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Nach einem harten Arbeitstag ist das Tanzen ein willkommener Ausgleich. Es macht Spaß und hält fit. Sie sollten die Grundschritte für Walzer, Schottisch und Dreher kennen.

8508 Fränkischer Volkstanz mit „Blick über den Zaun“ **EUR 57,50**

Fritz Arnold
Mittwoch, 01.10.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
am 17.12.2014 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Auf dem Programm stehen Ein-, Zweipaar- und Gruppentänze als idealer Freizeitsport. Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Willkommen sind auch Anfänger, die den Walzer als Grundtanz können sollten.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

**8509 Jubiläumsveranstaltung -
30 Jahre Lichtmesstanz der Volkshochschule** **EUR 6,00**

Öffentlicher Volkstanzabend
Friedrich Oskar Auner, Raphael Haaf
Samstag, 14.02.15, 20:00 - 23:59 Uhr Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Fränkische Volkstänze mit den Zirndorfer Musikanten. Alle Tänze werden vorgeführt. Tanzleitung Frau Paula Sadlo. Kartenvorverkauf (Vorverkaufspreis 6,00 EUR) über Herrn Friedrich Oskar Auner, Tel. 69 80 46.

Seite 39 / Mittwoch, 13. Februar 1985

AUS DEM LANDKREIS

Seite 39 / Mittwoch, 13. Februar 1985

Zirndorfer Musikanten als Zugpferde

Die Volkshochschule als Gastgeber tat gut daran, sich für den Lichtmestanz in der Jahnturnhalle Oberasbach ein Zugpferd wie die Zirndorfer Musikanten (oberes Bild) einzuspannen, denn um in der Faschingszeit das Haus mit Volkstänzern füllen zu können, braucht man Musiker mit ihrem Beliebtheitsgrad. Auch das Wetter hielt die Besucher nicht ab, in der Halle nach einer nüchtigen Musik die alten Tänze zu tanzen – auf unserem unteren Bild ist gerade die Polonaise mit 180 Teilnehmern „in Gang".

Der Lichtmesstanz in langer Tradition

Schon 1985, vor 30 Jahren, tanzten 180 Teilnehmer die Polonaise und weitere Volkstänze in der Jahnturnhalle zu den Klängen des „Zugpferdes" der Zirndorfer Musikanten. Tanzabende wie der Lichtmesstanz standen jeweils – wie die Abschlussbälle der Tanzschulen – am Ende einer ganzen Reihe von gemeinsamen Abenden. „Tanzen heißt bewegen nach Musik. Jede Art von neuer Bewegung muss so lange geübt werden, bis diese zur Gewohnheit, automatisiert wurde. Das dauert seine Zeit und lässt die Gruppe am angenehmsten üben. Tanzen ist immer ein Gruppen-Erlebnis", das war und ist das Credo des damaligen Gründers der Tanzgruppe Herr Udo JF Koerfer.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 260/261). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Anzeige Bollmann

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Anmeldung
Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen sind jederzeit schriftlich per Anmeldeschein, per Fax, per E-Mail oder über das Internet möglich. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Bitte warten Sie diesbezüglich auch nicht auf die Abbuchung. Die Kursgebühr wird in den meisten Fällen erst nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie rechtzeitig eine Absage mit dem evtl. Hinweis auf einen Alternativkurs. Die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung ohne gültige Anmeldung ist nicht zulässig.

Persönliche Anmeldung
Teilnehmer, die Barzahlung bevorzugen, können ihre Kursgebühr zu den angegebenen Öffnungszeiten der Volkshochschule einbezahlen.

Internet-Anmeldung
Über die Adresse www.vhs-oberasbach.de können Sie bequem vom PC aus Ihre Kurse auswählen und buchen. Ihre Daten werden sicher und verschlüsselt übertragen. Bitte füllen Sie auch hier das abrufbare Anmeldeformular korrekt aus.

Umbuchungen
Wenn Sie die Veranstaltung wechseln möchten, benachrichtigen Sie uns, wir versuchen eine geeignete Ausweichveranstaltung zu finden.

Bezahlung
Für die Teilnahme an Veranstaltungen sind jeweils Gebühren und Entgelte in einer Höhe zu entrichten, wie sie in den Kursbeschreibungen angegeben sind. Die Gebühren und Entgelte werden sofort zur Zahlung fällig und im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens eingezogen. Die Fälligkeit der SEPA-Lastschrift (der Abbuchungstag) wird per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor dem Fälligkeitstermin mitgeteilt. Rücklastgebühren der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder -deckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Kleingruppentarif
Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dennoch die Kursfortführung wünschen, kann ein Kleingruppentarif vereinbart werden. Sollte eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit den neuen Konditionen nicht einverstanden sein, besteht die Möglichkeit zurückzutreten.
Der Kleingruppentarif liegt höher als das im Programm ausgeschriebene Kursentgelt. Dabei kommt eine Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Diese wird beim zweiten Kurstermin ermittelt. Die Kursgebühr bleibt danach unverändert, unabhängig davon, ob weitere Anmeldungen oder Abmeldungen erfolgen.

Sprachkurse sind bereits mit einer Gebühr gemäß unserer Staffelung ausgeschrieben.

Wochenendseminare sind gesondert kalkuliert.

EDV-Kurse sind in der Regel mit 9 Teilnehmern kalkuliert. Der Gebührenaufschlag ist bereits eingerechnet. Bei Wochenendseminaren im Fachbereich EDV handelt es sich jedoch um eine Pauschalgebühr.

Gebührenermäßigung
Schüler, Studenten und Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen erhalten gegen Vorlage eines Ausweises oder eines entsprechenden Bescheides eine Gebührenermäßigung (30 %).
Bei Kinder- und Schülerkursen ist die Gebühr bereits ermäßigt angegeben.
Bei Wochenend-, Tagesseminaren, Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Rücktritt

Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich verpflichtet, die Kursgebühr zu entrichten. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist nur bis zu 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € möglich. Nach dieser Frist kann ein Rücktritt nur bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 6 Wochen in nachgewiesenen Fällen einer längerfristigen Erkrankung oder eines Wegzugs erfolgen. Auch hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € an.
Alle Rücktritte müssen schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle eingehen (per Brief, Fax oder E-Mail). Eine Abmeldung beim Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.

Rücktritt der Volkshochschule

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der/die Kursleiter/in ausfällt oder aus anderen, nicht von der VHS zu vertretenden Gründen der Kurs nicht zustande kommt.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebestätigungen können nur ausgestellt werden, wenn Sie den Kurs oder die Veranstaltung zu mindestens 80 % der angesetzten Zeit besucht haben.
Teilnahmebescheinigungen auf Kartonpapier können gegen einen Kostenbeitrag von Euro 2,50 in der VHS-Geschäftsstelle angefordert werden.

Studienreisen

Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§651a ff BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Rauchen ist in allen öffentlichen Schulen und Räumen, die von der VHS genutzt werden, nicht erlaubt.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden nur in dem Umfang gespeichert, wie das für die VHS-Verwaltungsabläufe nötig ist. Adressen und Telefonnummern von Dozentinnen und Dozenten und Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden nur in begründeten Einzelfällen und mit deren Erlaubnis weitergegeben.
Im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit greift die VHS Oberasbach auch auf Bildaufnahmen aus Kursen und Seminaren zurück. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit der Veröffentlichung von Bilder, auf denen Sie oder Ihre Kinder zu sehen sind, nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Volkshochschule haftet gegenüber den Teilnehmern in allen Veranstaltungen nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Bürger-Info-Treff „BIT," Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Altenberg

Schreibw. Wagner, Eichenfeldstr. 34
Norma, Rothenburger Str.
Luna-Apotheke, Rothenburger Str. 24
Sparkasse Fürth, Rothenburger Str. 25
Raiffeisenbank, Am Rathaus 3 a
Dies & Das, Am Rathaus 8
Dr. Steppberger, Kinderarzt, Am Rathaus 2 - 4
Dr. Urbainczyk, Hochstraße 22
Dr. Purucker, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Neubaum, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Pieger, Zahnarzt, Rothenburger Str. 36
Dr. Treiber, Zahnarzt, Rothenburger Str. 47
Dr. Schmitz-Dräger, Am Rathaus 14
Dr. Kronester, Ob. Weiherstr. 26
Dr. Pesch/Dr. Jena, Am Rathaus 1
Dr. Seuss, Am Rathaus 1
Dr. Eibner, Am Rathaus 2 - 4
ZA Dr. Lang, Am Rathaus 3 a
ZA Dr. Schneider, Bergstr. 26
ZA Sabine Obst, Kulmbacher Str. 2
Metzgerei Weckerlein, Rangaustr. 3
Sport-Reiser, Rothenburger Str. 31
Fahrrad Mlady, Rothenburger Str. 42
Backbude, Rothenburger Str.

Gebiet

Altenberg

Blumen-Köberl, Rothenburger Str. 35 a
Autozubehör v. Knötgen, Dornbuschweg 13
Massagepraxis Rupprecht, Kirchenweg 7
BIT, Am Rathaus 2 - 4
Chic in Strick, Wollgeschäft, Am Rathaus 12
D. Markfort, Obst u. Gemüse, Rathaus 9
Rathaus-Apotheke, Rathausplatz 1
Agip Tankstelle, Rothenburger Str. 32
Jet Tankstelle, Rothenburger Str. 33
BRK-Seniorenheim
Persch Moden, Rathaus
Friseur Popp, Rathaus
Reformhaus, Am Rathaus
Bäckerei Pilipp, Am Rathaus
Metzgerei Schäfer, Am Rathaus
Ital. Café Luna, Am Rathaus 14
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
Cafe´del Centro, Rothenburger Str. 53 b
Mc Donald Restaurant
Kaufland, Rothenburger Str.
Grundschule Altenberg
AWO-Kindergarten, Kulmbacher Str.
Evang. Kindergarten St. Markus
Angie's Bäckerei & Cafe, Meißener Straße 36

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Kreutles

Dr. Fuchs, Langenäcker Str. 47
Dr. Hartl, Meisenstr. 1
Restaurant Kupferpfanne, Habichtweg 1
Avia Tankstelle, Langenäckerstr. 1
Autohaus Heinrich, Langenäckerstr. 15
Mittelschule Kreutles
Kath. Kindergarten, Mutter Teresa

Oberasbach

Metzgerei List, Albrecht Dürer Str. 104
Autohaus Grüner, Zwickauer Str. 2
Friseursalon Markfort
Honda Hübler, Zwickauer Str.
Restaurant Foro Romano, Hochstraße
Evang. Kindergarten St. Lorenz
Wilhelm-Löhe-Kindergarten, Banater Str.
FFW Oberasbach
Blütenraum, Bachstr.

Gebiet

Unterasbach

Autohaus Schlötzer, Hopfenweg 5
Bären-Apotheke, Bahnhofstr. 47
Bäckerei Neumeister, Bahnhofstr. 55
Obst Renksec, Steiner Str. 2a
Sparkasse, Lilienstraße 23
Dr. Birkmann, Bahnhofstr. 55
Dr. Konrad, Bahnhofstr. 47
Dr. Erdt, Zahnarzt, Jasminstr. 16
Blumen Schlegl, Friedhofstr. 1
Post Haase, Lotto, Bahnhofstr. 57
Evang. Kindergarten St. Stephanus
Evang. Kindergarten Regenbogen

Rehdorf

Kindertagesstätte

Notizen

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

SEPA-Lastschriftverfahren

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach per SEPA-Lastschrift die Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

SEPA-Lastschriftverfahren

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach per SEPA-Lastschrift die Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

SEPA-Lastschriftverfahren

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach per SEPA-Lastschrift die Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

SEPA-Lastschriftverfahren

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach per SEPA-Lastschrift die Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Geben Sie von Ihrem Glück doch etwas weiter und gestalten Sie ein Stück Zukunft – mit einer Stiftung. Das ist einfacher als Sie denken, denn sämtliche Verwaltungsaufgaben übernimmt die Stiftergemeinschaft der Sparkasse Fürth.

Wir informieren Sie gerne bei allen Fragen rund um das Thema und bei der Entwicklung Ihrer eigenen Ideen:

Klaus Brunner
Stiftungsberater
Tel.: (09 11) 78 78 - 13 56
Fax: (09 11) 78 78 - 13 50
klaus.brunner@sparkasse-fuerth.de

Petra Detampel
Stiftungsberaterin
Tel.: (09 11) 78 78 - 13 52
Fax: (09 11) 78 78 - 13 50
petra.detampel@sparkasse-fuerth.de

Fürther Stifterpreis

Stifter-Gemeinschaft Fürth

Sparkasse Fürth
Gut seit 1827.

www.sparkasse-fuerth.de . info@sparkasse-fuerth.de
Telefon (09 11) 78 78 - 0 . www.die-stifter.de

GUTSCHEIN
für einen Hörtest mit kostenloser Hörberatung

Hörakustik Tina Imreh
DIE HÖRBERATUNG
Die Hörgeräte Spezialisten

Machen Sie den Hörtest –
jetzt kostenlos mit Hörberatung

Angerzeile 18
90513 Zirndorf
Tel. 0911/3 68 89 45

Am Rathaus 14
90522 Oberasbach
Tel. 0911/93 28 19 74

Jetzt auch in Oberasbach

LUNA APOTHEKE
Ihr Team für Gesundheit

Inh. Andreas Gördes
Rothenburger Straße 24
90522 Oberasbach/Altenberg
Telefon: 0911 - 69 28 51
Telefax: 0911 - 6 99 93 67
www.apotheke-luna.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Intelligente Lösungen & Klimatechnik für alle!

zimmermann
kälte- und klimatechnik

Wir beraten Sie gerne rund um die perfekte Klimatisierung – im gewerblichen und im privaten Einsatz. Fragen Sie uns!

KLIMAANLAGEN
KÄLTETECHNIK
WÄRMEPUMPEN

Horst Zimmermann GmbH
Kälte- und Klimatechnik

Tel.: (0911) 32 28 32 - 0
Fax: (0911) 32 28 32 - 50
Scheinfelder Straße 11, 90431 Nürnberg

E-Mail: info@klima-zimmermann.de
Internet: www.klima-zimmermann.de

Wir schaffen WOHLFÜHLKLIMA
für Gewerbe und Privat

Beratung • Planung • Verkauf • Montage • Service • Wartung

seit 1967